



# *Diccionario de La Dieta Mediterránea Terminológico · Enciclopédico · Gastronómico*

**Dr. Juan Manuel RUIZ LISO**



*Diccionario de  
La Dieta Mediterránea  
Terminológico • Enciclopédico • Gastronómico*

**Dr. Juan Manuel RUIZ LISO**

# **DICCIONARIO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA TERMINOLÓGICO- ENCICLOPÉDICO Y GASTRONÓMICO**

© **Dr. D. Juan Manuel Ruiz Liso**

Director General de la Fundación Científica de la Caja Rural de Soria  
Representante Español en la Red de las Comunidades Emblemáticas de la Dieta Mediterránea de la UNESCO. Comunidad Emblemática de Soria.



## **Coautor:**

Dr. D. Juan Ruiz García

\*Cardiólogo Clínico e Intervencionista

-Hospital Universitario de Torrejón (Madrid)

-Hospital Rúber Internacional. Madrid

\*Profesor Asociado de Medicina

-Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Francisco de Vitoria. Madrid.

## **Colaborador:**

D. Diego Ruiz García

**Portada:** Inés Ruiz Canal (6 años)

**Imagen primitiva, contraportada:** Ignacio Ruiz Canal (5 años)

Edita: FCCR

Editor: Dr. D. Juan Ruiz García

ISBN: 9788409042647

D.L.: SO 50/2018

*A Inés, Ignacio y Juan Ruiz Canal,  
mis nietos, consciente de que  
sabrán valorar y practicar esta  
“Dieta” mediterránea en su vida*





# Índice

Presentación.....	9
Prólogo.....	11
Introducción .....	13
<b>APERITIVO</b>	
Los activos de la DM en el Diccionario de la RAE .....	53
<b>PRIMER PLATO</b>	
Propiedades de los Nutrientes en la DM. Acciones .....	95
<b>CORTANTE</b>	
Beneficios, Propiedades y Valores nutricionales de los productos y actitudes de la DM.....	115
<b>SEGUNDO PLATO</b>	
Tablas de composición nutricional de los alimentos de la DM	
Valores medios de diferentes fuentes.....	271
<b>SEGUNDO CORTANTE</b>	
Consumo de productos de la DM en España 2016. Consumo siglo XXI .....	331
<b>POSTRE</b>	
Refranes de la Sabiduría Popular de La Dieta Mediterránea .....	337
<b>TERTULIA DE CAFÉ</b>	
La Gastronomía de la DM. Celtiberia Soriana.....	343
<b>LA CARTA. RESTAURADORES DE LA DM</b>	
Bibliografía recomendada de este Diccionario.....	393
<b>LA SIESTA</b>	



# Presentación

**D. Carlos Martínez Izquierdo**  
**Presidente de Caja Rural de Soria**

Parece que fue ayer, cuando tras una comida de celebración de los Sorianos del año 1993 en Madrid, en que el Dr. Ruiz Liso y yo fuimos nombrados “Sorianos del año”, en el café, le hablé de crear –entonces prácticamente no había fundaciones- un servicio dedicado a la salud para todos los sorianos. Ya en el año 1982 habíamos creado con él, el Servicio de Prevención y Diagnóstico Precoz del Cáncer Femenino –gratis- en la Caja Rural.; servicio que tras asumir la Seguridad Social –IN-SALUD- sus prestaciones, cuatro años después, dejó de existir.

Hoy pasados 25 años de aquella fructífera conversación, nuestra Fundación Científica es conocida y reconocida no solo nacional, sino también internacionalmente.

Soria Saludable, Soria Cardioprotégida y Soria Mediterránea son la “trinidad” de ese bienestar que programamos en el Paseo de la Castellana de Madrid junto a sus numerosos programas de educación para la salud en los que fuimos pioneros.

Nuestro cuarto de siglo se cumple con la edición de este DICCIONARIO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA, del Dr. Juan Manuel Ruiz Liso, nuestro Director, y les aconsejo su lectura además de su consulta. No es un Diccionario al uso como dice el Profesor J.Alfredo Martínez, prologuista de lujo. No. Es el Primer Diccionario Universal de la Dieta Mediterránea (D.M.) que conlleva además una extensa y variada visión gastronómica de nuestra provincia de Soria con los platos de 24 Restaurantes comprometidos también con el Bienestar y la Salud.

Son más de tres años los que Juan Manuel Ruiz Liso lleva trabajando en este libro, en el que los capítulos surgen de su particular “cocina” de médico del bienestar integral, justificando sus títulos a través de un menú en prosa singular, desde el aperitivo a la siesta bibliográfica, con objeto de ofrecer una visión de esa “Dieta” -Estilo de Vida- que la UNESCO reconociera en 2010 y señalara a Soria como la Comunidad Emblemática de la Dieta Mediterránea de la UNESCO representativa de España, y este año como coordinadores, a través de nuestra FCCR y su director, del resto de comunidades y países: Portugal (Tavira), Italia (Cilento), Croacia (Hvăr y Brac), Grecia (Koroni), Chipre (Agros), Chefchaouen (Marruecos) y por supuesto Soria por España.

Probablemente sea traducido a varios idiomas, al igual que lo han sido los Decálogos y el Templo de la Salud Integral de la D.M. en italiano, portugués, japonés, inglés y ahora en árabe, para nuestra satisfacción, que pondrán de manifiesto el valor de sus páginas.

Gracias amigo lector por confiar en Caja Rural de Soria, posibilitando la edición de libros de la salud como el que hoy te presentamos.



# Prólogo

**Profesor Dr. D. J. Alfredo Martínez Hernández**  
**Catedrático de Nutrición de la Universidad de Navarra**  
**Presidente de IUNS (International Union of Nutritional Sciences)**

Soria fue elegida en 2010 representante española en el seno de las Comunidades Emblemáticas de la Dieta Mediterránea (D.M.), cuando esta fue reconocida Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la **UNESCO** y así se señala con dos monolitos, en el Jardín de las Semillas, en su céntrica plaza del Olivo.

El autor de este Diccionario viene promoviendo este estilo de vida “Diaita” desde hace muchos años, habiendo implantado en la Fundación Científica de Caja Rural de Soria el programa “Soria Mediterránea” que ha llevado a crear la **Primera Ciudad de la Dieta Mediterránea** en Golmayo-Camaretas, en Soria, y en donde sus calles llevan los nombres de los alimentos y actitudes que la integran, elegidas por sus escolares. Hoy, Golmayo presume del **primer parque comestible**, inaugurado recientemente y bautizado como **Parque Comestible del Dr. Ruiz Liso**. También lo fue el **1º Colegio de la Dieta Mediterránea –San José–** donde las matemáticas y otras materias iban ligadas a la D.M. donde se sumaban manzanas y los litros eran de lácteos o bebidas saludables. Los disfraces de las representaciones teatrales eran también de frutas, legumbres, frutos secos, etc... Su **Templo de la Salud integral** y su **Decálogo** han sido traducidos y llevados a Japón, Italia, Marruecos y Portugal entre otros países y el lector podrá deleitarse con ellos en el texto de estas páginas.

Hoy, consciente de la ausencia de un libro de estas características, el **Dr. Juan Manuel Ruiz Liso**, nos presenta este volumen que quiere sea leído y consumido, a pesar de que un diccionario sea específicamente para consulta. Y esa degustación comienza con el título de los capítulos que lo componen, ligados a un saludable *menú capitular* en el que no faltan el *café* ni la *tertulia* o la *siesta*. Uno a uno y alfabéticamente -pues se trata de un diccionario- se desgranar todos los alimentos y actitudes de la “*Mediterranean Diet*” en diferentes visiones: terminológica, nutricional y gastronómica fundamentalmente, sin olvidar otros recursos necesarios para conocer en profundidad este estilo de vida.

El lector tiene ante sí un completo y único texto –no existe aparentemente ninguno semejante- dedicado al conocimiento de quien conforma material e inmaterialmente esta saludable forma de vivir. La **Introducción** incluye la valoración de la UNESCO para declararla Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, desgrana dos conceptos confusos, alimentación y nutrición y los tipifica. Esta sección, complementa singularmente otros de la OMS y de la Unión Europea para conocer las bases reguladoras y los grupos básicos de los alimentos enmarcados en la D.M..

En el **Primer plato**, introduce los activos de la D.M. en el seno del Diccionario de la Real Academia de la Lengua –RAE-. Es imprescindible conocer las propiedades de los nutrientes en la DM y sus acciones, y lo hace a través del **1º Cortante** de este sistemático Menú.



En el **Segundo plato**, aborda los beneficios y propiedades nutricionales de los alimentos de la **“Dieta”** dándose a conocer ampliamente, complementándolo con aquellos otros cargados de valores saludables como la *sostenibilidad, el ejercicio físico, la convivencia...* imprescindibles, y que deben integrarse, indefectiblemente, con los alimentarios. Sin embargo, el contenido de este trabajo no termina aquí. Al igual que en los buenos menús, incluye un **2º cortante** que contiene las *Tablas de composición nutricional de los alimentos de la D.M.*

El **postre** sitúa la realidad del consumo de *productos de la DM en España*, a lo largo de 2016, para conocer las cifras de cada alimento que –individualmente- consumimos.

Las **“tertulias del Café”** generan un tema argumental que era la forma de transmisión de conocimientos, en la España secular, desde hace muchos siglos. Los *Refranes* ligados a la vida saludable y en este caso a la D.M. merecen una lectura detallada.

El capítulo **“La Carta”** es significativo aunque por necesidades de guión, sea el último en aparecer. En sus páginas se encuentra un recorrido por la *gastronomía de calidad de la D.M.* a lo largo de dos docenas de Restaurantes de Soria, en un ejercicio visual práctico, al que solo le faltan las aromas, donde - cada uno de ellos- despliega un *primer y segundo plato, más postre*, con sus fotografías y composición, así como su *“tapa”* recomendada y un *vino* seleccionado.

Una **“siesta moderada”** que incluye bibliografía y saludos de convivencia, concluye su lectura.

Es, pues, el trabajo del Dr. J. M. Ruiz Liso, un texto original, único, productivo, necesario, docente y muy completo, que debe ser leído y meditado en todos y cada uno de sus apartados, para que la sociedad, especialmente la española, recupere el fondo y la forma –principalmente, las nuevas generaciones-, de esta saludable vida que promueve la **Dieta Mediterránea**, que debemos recuperar.

En síntesis, esta obra ofrece también las bases para comprender el papel del patrón de la Dieta Mediterránea en el mantenimiento de la salud, así como para la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares y otras afecciones crónicas como la obesidad, la diabetes y el hígado graso.



# *Introducción*

**APERITIVO**

*La Dieta mediterránea es mucho más que una simple alimentación. Promueve la interacción social, ya que el acto de comer juntos es la base de las costumbres sociales y de las fiestas compartidas por una comunidad determinada, y ha dado lugar a un considerable cuerpo de conocimientos, canciones, máximas, cuentos y leyendas. La Dieta se basa en el respeto por el territorio y la biodiversidad, y asegura la conservación y el desarrollo de las actividades y oficios tradicionales vinculados a las comunidades pesqueras y agrícolas del Mediterráneo”.*

# DIETA MEDITERRÁNEA

El día 16 de Noviembre de 2010, en Nairobi (Kenia), la Dieta Mediterránea (DM) fue reconocida por la UNESCO, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Un comité intergubernamental de la UNESCO, presidido por el keniano Jacob Ole Miaron, examinó e inscribió la DM en la Lista de reconocimientos inmateriales de esta organización internacional.

Un patrimonio, algo más que cultural, que unía los hábitos alimentarios de los pueblos de la cuenca del mar Mediterráneo, inicialmente Italia, España, Grecia y Marruecos, para hacerlo más tarde -en el año 2013- con Portugal, Croacia y Chipre. Es un patrimonio, un álbum de tradiciones consolidado a través de los siglos, manteniéndose prácticamente inmutable hasta los años cincuenta, y que va mucho más allá de una simple lista de alimentos para referirse a la cultura de la vida, a las prácticas sociales y tradicionales agrícolas. En España podemos retrotraernos -en muchos aspectos “gastro-nómicos”- a la alimentación de Numancia (133 a. C.), sin olvidar las tradiciones de la Mesta y de las Cañadas Reales, especialmente la Oriental y la Occidental Soriana.

La Dieta mediterránea es, como sugiere la etimología de la palabra (del griego **diáita**), un estilo de vida, un modus vivendi, un elemento relacional y cultural que fortalece el sentido de pertenencia y de intercambio entre los pueblos que viven en la cuenca del Mediterráneo. Porque el “comer juntos”, típico de la Dieta mediterránea, no quiere decir simplemente disfrutar de una comida sino que significa fortalecer la base de las relaciones interpersonales, promover el diálogo y la creatividad, transmitir la identidad y los valores de las comunidades.

Pan, pasta, verduras, legumbres, fruta fresca y frutos secos, pero también carne blanca, pescados, lácteos, huevos, aceite de oliva y vino son los alimentos en que se basa la Dieta mediterránea. Un modelo alimentario sano y equilibrado basado principalmente en alimentos de origen vegetal y en su consumo variado y equilibrado, que se transmite de generación en generación en siete países diferentes que miran al “Mare Nostrum”. Numerosos estudios científicos han demostrado, además, que la Dieta mediterránea es una dieta saludable que ayuda a prevenir las principales enfermedades crónicas como patologías cardiovasculares, la diabetes, enfermedades neurodegenerativas, la obesidad y la bulimia, y, gracias al poder antioxidante del aceite de oliva combinado con el consumo de verduras, una importante herramienta en la prevención de tumores.

Pero el valor de la Dieta mediterránea, esquematizada por nosotros a través del **Templo de la Dieta mediterránea**, que se incluye en este texto, junto con el **Decálogo de la DM**, que ya hicimos en el año 1999, no reside sólo en cuestiones nutricionales y socioculturales. Gracias al uso de recursos naturales y de emisiones de gases de efecto invernadero de baja intensidad (puesto que se basa principalmente en alimentos de origen vegetal), al respeto de la estacionalidad de los productos, de la tierra y de la biodiversidad (a través de diferentes siembras y de la rotación de cultivos), la DM preserva el equilibrio entre la naturaleza y el hombre y la renovación de los recursos. Es, en definitiva, un modelo de **dieta saludable sostenible**, uno de los patrones alimentarios más sostenible y verificable tanto para el medio ambiente como para la salud integral.





## LA DIETA MEDITERRÁNEA PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD

**Así recoge la UNESCO en su página oficial, la incorporación de la DM a la Lista Representativa:**

“España, Grecia, Italia y Marruecos - La dieta mediterránea-. La dieta mediterránea es un conjunto de competencias, conocimientos, prácticas y tradiciones relacionadas con la alimentación humana, que van desde la tierra a la mesa, abarcando los cultivos, las cosechas y la pesca, así como la conservación, transformación y preparación de los alimentos y, en particular, el consumo de éstos. En el modelo nutricional de esta dieta, que ha permanecido constante a través del tiempo y del espacio, los ingredientes principales son el aceite de oliva, los cereales, las frutas y verduras frescas o secas, una proporción moderada de carne, pescado y productos lácteos, y abundantes condimentos y especias, cuyo consumo en la mesa se acompaña de vino o infusiones, respetando siempre las creencias de cada comunidad. La dieta mediterránea –cuyo nombre viene de la palabra griega “diaita”, que quiere decir modo de vida– no comprende solamente la alimentación, ya que es un elemento cultural que propicia la interacción social, habida cuenta de que las comidas en común son una piedra angular de las costumbres sociales y de la celebración de acontecimientos festivos. La dieta mediterránea ha originado además un conjunto considerable de conocimientos, cantos, refranes, relatos y leyendas. Asimismo, está arraigada en una actitud de respeto hacia la tierra y la biodiversidad y garantiza la conservación y el desarrollo de actividades tradicionales y artesanales vinculadas a la agricultura y la pesca en muchas comunidades de países del Mediterráneo, como Soria en España, Koroni en Grecia, Cilento en Italia y Xauén en Marruecos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental tanto en la transmisión de prácticas y conocimientos específicos sobre rituales, gestos y celebraciones tradicionales, como en la salvaguardia de técnicas”.

### Países:

España, Grecia, Italia, Marruecos

*Nomination files for inscription in 2010 on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity (agenda item 6).*

*The documents below are the nomination files for inscription on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity in 2010 examined by the Subsidiary Body, in accordance with the procedures established in the Operational Directives for the implementation of the Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage of Humanity. Each nomination file includes:*

Spain - Greece - Italy - Morocco

EN: The Mediterranean diet

FR: La diète méditerranéenne

File reference: 00394

Nomination form ICH-02: English|French

Nomination form ICH-02 (annex): English/French

Nomination form ICH-02 (annex): English

Consent of Chefchaouen community, Morocco: French/Arabic

Consent of Cilento community, Italy: Italian/French/English

Consent of Coron community, Greece: Greek/French/English

**Consent of Soria community, Spain: French/Spanish**

## **ICH inventory - Spain: Spanish**

ICH inventory - Italy: Italian ICH inventory - Morocco: French Mandatory photographs: Slideshow  
Draft decision 5.COM 6.41: English|French

En este documento -en su inventario- se incluyen parte de las más de 200 asociaciones y entidades sin ánimo de lucro de la provincia de Soria que refrendaron, certificaron y apoyaron dicha nominación, durante los años 2008 a 2010.

La DM promueve la interacción social, ya que las comidas comunales son la piedra angular de las costumbres sociales, los acontecimientos festivos.

Esto ha dado lugar a un considerable cuerpo de conocimientos, canciones, máximas, cuentos y leyendas.

### **1. -¿Qué es la Dieta Mediterránea?**

### **2. ¿Es solo alimentación? ¿Es una forma de vida?: ¿Comer productos de la DM es suficiente?**

### **3. ¿Es lo mismo nutrirse que alimentarse?**

Los beneficios para la salud integral que se le atribuyen se basan en la constatación de que, aunque en los países mediterráneos se consume más grasa que en los Estados Unidos, la incidencia de enfermedades ligadas a la alimentación, es significativamente menor. Las primeras referencias científicas referentes a la DM son del año 1948, cuando el epidemiólogo Leland G. Allbaugh estudió el modo de vida de los habitantes de la isla de Creta y, entre otros aspectos, comparó su alimentación con la de Grecia y EE UU. Por su parte, el fisiólogo norteamericano Ancel Keys, que encabezó un estudio sobre las enfermedades coronarias, el colesterol de la sangre y el estilo de vida de siete países (Italia, Yugoslavia, Grecia, Países Bajos, Finlandia, EE UU y Japón) tras la Segunda Guerra Mundial, contribuyó a su difusión. Keys y sus colaboradores apreciaron que la incidencia de las enfermedades coronarias era menor en las zonas rurales del sur de Europa y en Japón. Sospecharon que había un factor protector en el estilo de vida, que etiquetaron como “manera mediterránea” (mediterranean way). Describieron este estilo de vida como “muy activo físicamente (por la escasa mecanización del agro), frugal, y con una ingestión predominante de productos vegetales y reducida en productos de origen animal”. La posterior difusión de sus resultados asimiló el concepto de “estilo mediterráneo” con el de “dieta mediterránea”.

La dieta mediterránea comprende, pues, un conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos. El acto de comer juntos es uno de los fundamentos de la identidad y continuidad culturales de las comunidades de la cuenca del Mediterráneo. Es un momento de intercambio social y de comunicación, y también de afirmación y renovación de los lazos que configuran la identidad de la familia, el grupo o la comunidad. Este elemento del patrimonio cultural inmaterial pone de relieve los valores de hospitalidad, buena vecindad, diálogo intercultural y creatividad, así como un modo de vida que se guía por el respeto de la diversidad. Además, desempeña un papel esencial de factor de cohesión social en los espacios culturales, festejos y celebraciones, al agrupar a gentes de todas las edades, condiciones y clases sociales. También abarca ámbitos como la artesanía y la fabricación de recipientes para el transporte, conservación y consumo de alimentos, como platos de cerámica



y vasos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la transmisión de las competencias y conocimientos relacionados con la dieta mediterránea, salvaguardando las técnicas culinarias, respetando los ritmos estacionales, observando las fiestas del calendario y transmitiendo los valores de este elemento del patrimonio cultural a las nuevas generaciones. Por su parte, los mercados locales de alimentos también desempeñan un papel fundamental como espacios culturales y lugares de transmisión de la dieta mediterránea en los que la práctica cotidiana de intercambios fomenta la concordia y el respeto mutuo.

En base a estas premisas, consideré oportuno desarrollar este texto diccionario, dado el desconocimiento que existe sobre esta Cultura, y sobre sus elementos. Se califica como DM muchos productos y actividades que son –precisamente– antagónicas conceptualmente. DM es sinónimo de Bienestar y Álbum de Tradiciones.

Tenemos que remontarnos a 1611, en el Diccionario Español de Sebastián de Covarrubias y Horozco, para regular el concepto de “mediterráneo” erróneamente asociado al mar del mismo nombre y que etimológicamente es *“lo que está en medio de la tierra apartado del mar. Y de aquí se dijo mar Mediterráneo porque dista del mar Océano, y atraviesa por medio de la tierra, dividiendo la África de la Europa” (sic).*

## **¿Conocemos cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?**

---

Desgraciadamente para gran parte de la población, nutrición saludable y alimentación saludable son sinónimos. Craso error. Son dos términos que muchas veces se utilizan indistintamente y la verdad es que no tienen nada que ver el uno con el otro.

La forma de nutrición que tendremos va a depender de nuestra alimentación. Para que tengamos una adecuada nutrición es necesario que tengamos una correcta alimentación.

## **¿Qué es la alimentación y qué es la nutrición?**

---

### **Alimentación:**

La alimentación consiste en introducir los alimentos en tu cuerpo. Es el resultado de acciones voluntarias y conscientes. Puedes cambiar tus hábitos alimenticios para tener una alimentación sana y equilibrada.

Se entiende por “alimento” toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos, pero no incluye los cosméticos ni el tabaco ni las sustancias utilizadas solamente como medicamentos. VOLUNTARIA Y EDUCABLE

### **Nutrición:**

La nutrición es el conjunto de procesos que se realizan en nuestro organismo para utilizar los nutrientes que están en los alimentos que comes. La nutrición incluye la ingestión, la digestión la absorción, el transporte, la distribución, el metabolismo, el almacenamiento y la excreción. La nutrición se realiza de forma INVOLUNTARIA, NO EDUCABLE e inconsciente.

Podemos dar recomendaciones, pautas, consejos sobre la alimentación pero no de nuestra nutrición. Sobre la nutrición el que manda es nuestro metabolismo.

Por eso donde podemos actuar es en la alimentación.

En la alimentación y en la nutrición también aparecen dos términos, alimento y nutriente que debemos definir.

## ¿Qué es un alimento y qué es un nutriente?

---

**Alimento** es cualquier producto sólido o líquido que **aporta nutrientes**. Puede ser: de origen animal o vegetal y natural (crudo) o elaborado.

**Nutriente** es el componente de los alimentos que puede ser **utilizado por el organismo como material energético, estructural y/o regulador**.

### Hay diferentes nutrientes:

**Hidratos de carbono:** su principal función es aportar energía. De aquí obtenemos la glucosa que es el combustible de nuestro cuerpo.

**Proteínas:** su función es estructural (forman parte de las uñas, pelo, colágeno, ..) y reguladora (hormonas, enzimas, neurotransmisores, ...)

**Lípidos** (grasas): tienen función energética y reguladora (térmica, transporte de las vitaminas A, D, E y K, ...)

**Vitaminas:** función reguladora (sistema inmunológico, utilización de minerales, ...)

**Minerales:** función reguladora (equilibrio ácido – base) y estructural (forman parte del esqueleto, de proteínas, ...)

**Agua:** función estructural (50-60% del peso corporal) y reguladora (temperatura corporal, digestión, transporte, ...)

**Fibra:** función reguladora (saciantes, laxantes, ...)

Los nutrientes también se pueden clasificar en **esenciales y no esenciales**. La diferencia está en si nuestro organismo es capaz de producirlos o necesita obtenerlos a partir de los alimentos.

Algunos de los nutrientes esenciales son algunas vitaminas, minerales, aminoácidos, omega 3, ...

Si le damos a nuestro organismo los alimentos correctos obtendremos un estado nutritivo adecuado.

La **dieta** es el conjunto de **alimentos que tomas diariamente teniendo en cuenta las raciones que ingieres**. Por lo tanto una dieta es equilibrada si te proporciona todos y cada uno de los nutrientes en cantidad y calidad adecuadas para cubrir tus necesidades en función de tu situación fisiológica y/o patológica.

Esta es la razón por lo que la dieta tiene que ser **individualizada**; no sirve la misma dieta para todo el mundo.

Es más, su dieta varía con las estaciones, no le apetece comer lo mismo en invierno que en verano.

De todo lo anterior puedes sacar las siguientes conclusiones:

**Tienes muchas formas de alimentarte pero sólo una de nutrirte**

**La alimentación es educable pero no la nutrición**

**La nutrición está influida por la alimentación**

**No hay una dieta universal**

**A estas premisas hay que añadir dos más recientes que complementarán lo anteriormente expuesto.**

1.-Consumir alimentos de proximidad. -Serán los más frescos- Si están cultivados -agricultura- o alimentados -ganadería- sin aditivos, con valor añadido para los ecológicos, todavía damos mayor valor añadido a nuestra apuesta por la DM.

2.-Consumir productos de temporada. Es lo más inteligente.

Pensemos en el proverbio chino: “El padre de la enfermedad pudo haber sido cualquiera, pero no cabe duda que la madre fue la dieta.”

## CONOCIMIENTOS DE INTERÉS

**Las Calorías** son la unidad de medida que se usa para saber la cantidad de energía que nos aportan los alimentos y son necesarias porque nos proporcionan la energía que nuestro organismo requiere para funcionar adecuadamente; el problema comienza cuando consumimos más calorías que las que gastamos y acumulamos en exceso en nuestro organismo.

El valor energético o valor calórico de un alimento es proporcional a la cantidad de energía que puede proporcionar al quemarse en presencia de oxígeno. Se mide en calorías, que es la cantidad de calor necesario para aumentar en un grado la temperatura de un gramo de agua.

Seguir una **dieta mediterránea** resulta beneficioso para la salud y también para el medio ambiente. Un estudio realizado por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra ha señalado que la adhesión a esta pauta alimentaria «supone un **menor consumo de recursos y de emisiones dañinas** para la capa de ozono».

En cuanto al tipo de alimentos, los investigadores del **Proyecto Seguimiento Universidad de Navarra (SUN)**, publicado en la revista *Public Health Nutrition* hallaron que **la carne roja es la que mayor impacto medio ambiental tiene** de media, seguida de los huevos y productos lácteos. De hecho, sustituir el consumo de una ración de carne roja por una de pollo, por ejemplo, supondría una reducción de 2 metros cuadrados de tierra, 1.665 litros de agua, 2 megajulios de energía y 2 kilogramos equivalentes de CO<sub>2</sub> aproximadamente.

“Un cambio moderado hacia pautas alimentarias basadas en el **consumo vegetal y con menos presencia cárnica**, como la dieta mediterránea, podría ser positivo no solo para reducir la mortalidad sino también para el medio ambiente”, afirma la autora principal del trabajo de la Universidad de Navarra, la doctora Ujué Fresán.

Finalmente, en cuanto a la **ingesta de pescado**, la dieta mediterránea recomienda su consumo **de dos a tres veces por semana** aunque esto puede no resultar beneficioso para el medio ambiente. Por ello, los investigadores recomiendan reforzar su procedencia de fuentes sostenibles y en el caso de que se trate de pescado salvaje que sea de especies en las que no exista sobrepesca.

Llevar un régimen de dieta mediterránea se asocia a menor índice de obesidad abdominal, que predice el riesgo de diabetes, hipertensión, infarto o de accidente cerebrovascular. La adherencia a la dieta mediterránea reduce en un 30% el riesgo de padecer diabetes tipo 2, sin necesidad de reducir la ingesta calórica, el peso o realizar ejercicio físico. También mejora el desarrollo embrionario y fetal, y disminuye los problemas disovulatorios y de infertilidad.

## Organización Mundial de la Salud y DM

---

Para tener una alimentación sana es preciso:

Comer frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados).

Al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día. Las patatas (papas), batatas (camote, boniato), la mandioca (yuca) y otros tubérculos feculentos no se consideran como frutas ni hortalizas.

### LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

En los dos primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de desarrollar enfermedades no transmisibles más adelante.

Los consejos para una alimentación saludable durante la lactancia y la niñez son los mismos que en el caso de los adultos, si bien los consejos que figuran a continuación también son importantes.

La lactancia materna debe continuar como eje vertebral de la alimentación de los lactantes.

A partir de los seis meses de edad, deberán introducirse en la alimentación del niño alimentos complementarios, variados, adecuados, inocuos y nutritivos.

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### Frutas, verduras y hortalizas

Comer al menos cinco piezas o porciones (o 400 g) de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Con el fin de mejorar el consumo de frutas y verduras se puede:

- incluir verduras en todas las comidas;
- comer frutas frescas y verduras crudas como aperitivos;
- comer frutas y verduras frescas de temporada;
- comer una selección variada de frutas y verduras.

## Grasas

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento de peso en la población adulta.

Además, el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles disminuye al reducir el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria, y de grasas de tipo *trans* a menos del 1%, y al sustituir esas grasas por las grasas no saturadas.

La ingesta de grasas puede reducirse del modo siguiente:

- modificando la forma de cocinar: separando la parte grasa de la carne;
- utilizando aceites vegetales (de origen no animal); cocinando los alimentos o cocinándolos al vapor o al horno, en lugar de freírlos;
- evitando el consumo de alimentos procesados que contengan grasas de tipo *trans*; Las grasas industriales de tipo *trans* (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana.
- reduciendo el consumo de alimentos con un contenido alto en grasas saturadas (por ejemplo, queso, helados, carnes grasas).
- Las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los aguacates, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma –inductor metas-tásico tumoral- y de coco, la nata, el queso, y la manteca de cerdo).

## La sal, el sodio y el potasio

- Limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café) y consumir sal yodada.

La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio. Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio (menos de 3,5 g) contribuye a la hipertensión arterial, que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

Se podrían evitar 1,7 millones de muertes cada año si el consumo de sal se redujera al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios.

A menudo no se es consciente de la cantidad de sal que se consume. En muchos países, la mayoría de esa sal procede de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas como el beicon, jamón, salchichón, queso o aperitivos salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, caldos, concentrados de caldo de distinto tipo, la salsa de soja y la salsa de pescado) o en la mesa (por ejemplo, la sal de mesa).

El consumo de sal puede reducirse del modo siguiente:

- no añadiendo sal, salsa de soja o salsa de pescado al preparar los alimentos;
- no poniendo sal en la mesa;

- reduciendo el consumo de aperitivos salados;
- eligiendo productos con menos contenido en sodio.

Algunos fabricantes de alimentos están reformulando sus recetas para reducir el contenido de sal de sus productos. Además, siempre es aconsejable leer las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contiene un producto antes de comprarlo o consumirlo.

La ingesta de potasio, que puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial, puede incrementarse consumiendo frutas y verduras.

## Azúcar

La ingesta de azúcares libres debería reducirse a lo largo de la vida. Los datos de que se dispone indican que la ingesta de azúcares libres en niños y adultos se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total. Para obtener mayores beneficios para la salud, esa cantidad debería ser inferior al 5%. Por azúcar libre se entienden todos los azúcares que los fabricantes, los cocineros o los propios consumidores añaden a los alimentos o las bebidas que se van a consumir, así como azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, y los zumos y concentrados de frutas.

El consumo de azúcar libre aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcar libre también contribuye al aumento de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

- limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar (por ejemplo, bebidas azucaradas, aperitivos azucarados y golosinas); y
- comiendo frutas y verduras crudas en lugar de aperitivos azucarados.

## Cómo promover una alimentación sana

La alimentación evoluciona con el tiempo y se ve influida por muchos factores e interacciones complejas. Los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán a la disponibilidad de alimentos saludables y a su asequibilidad), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos, ambientales y socioeconómicos interactúan de manera compleja para configurar los hábitos individuales de alimentación.

Por consiguiente, promover un entorno alimentario saludable, que incluya sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos actores y sectores, entre estos el sector público y el sector privado.

Los poderes públicos desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno alimentario saludable que permita al individuo adoptar y mantener hábitos alimentarios sanos.

- Promover entre los consumidores la demanda de productos alimentarios y comidas saludables;
- Sensibilizar a los consumidores sobre la dieta sana;
- Formular políticas y programas escolares que animen a los niños a adoptar una dieta sana;
- Educar a los niños, los adolescentes y los adultos en materia de nutrición y hábitos alimentarios saludables;



- Promover el aprendizaje de habilidades culinarias, incluso en las escuelas;
- Ayudar a mejorar la información sobre los productos alimentarios en los puntos de venta, por ejemplo mediante un etiquetado que garantice una información precisa, normalizada y comprensible sobre su contenido nutricional, en consonancia con las directrices de la Comisión del Codex Alimentarius; y
- Proporcionar asesoramiento sobre la alimentación y la dieta en los servicios de atención primaria de salud.
- Promover hábitos alimentarios adecuados entre los lactantes y los niños pequeños:
- Aplicar el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y las subsiguientes resoluciones de la Asamblea Mundial de la Salud que sean pertinentes;
- Aplicar políticas y prácticas que promuevan la protección de las madres trabajadoras;
- Promover, proteger y apoyar la lactancia materna en los servicios de salud y los servicios comunitarios, incluso mediante la Iniciativa Hospitales Amigos del Niño.

## RESPUESTA DE LA OMS

La “Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud” fue adoptada en 2004 por la Asamblea Mundial de la Salud. En ella se hace un llamamiento a los gobiernos, la OMS, los asociados internacionales, el sector privado y la sociedad civil para que actúen a nivel mundial, regional y local con el fin de promover la alimentación sana y la actividad física.

En 2010, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó una serie de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Esas recomendaciones pretenden guiar a los países a la hora de idear nuevas políticas y mejorar las que están en vigor, con el fin de reducir los efectos de la comercialización de alimentos poco saludables en los niños. La OMS está ayudando a crear un perfil nutritivo tipo que puedan utilizar los países como medio para aplicar las recomendaciones en materia de comercialización.

En 2012 la Asamblea Mundial de la Salud adoptó un plan de aplicación integral sobre nutrición de la madre, el lactante y el niño pequeño y seis metas de ámbito mundial que deben alcanzarse para 2025, entre las que figuran la reducción del retraso en el crecimiento, la emaciación y el sobrepeso infantil, la mejora de la lactancia materna, y la reducción de la anemia y la insuficiencia ponderal del recién nacido

En 2013, la Asamblea Mundial de la Salud acordó nueve metas mundiales de aplicación voluntaria para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, entre las que figuran detener el aumento de la diabetes y la obesidad, y una reducción relativa del 30% en la ingesta de sal de aquí a 2025. El “Plan de acción mundial de la OMS para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020” proporciona orientaciones y opciones normativas a los Estados Miembros, la OMS y otros organismos de las Naciones Unidas para alcanzar las metas.

Debido a que actualmente hay muchos países que están experimentando un rápido aumento de la obesidad entre los lactantes y los niños, en mayo de 2014, la OMS creó un comité sobre obesidad infantil. El comité elaborará un informe en el que expondrá cuáles son las estrategias y las medidas que considera más eficaces para diferentes contextos en todo el mundo.

En noviembre de 2014 la OMS y la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) organizaron conjuntamente la segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición.

En la Conferencia se adoptó la Declaración de Roma sobre la Nutrición y el Marco de Acción que recomienda un conjunto de opciones en materia de política y de estrategias para promover una alimentación variada, inocua y saludable en todas las etapas de la vida. La OMS está ayudando a los países a poner en práctica los compromisos asumidos en esta Conferencia.

Es importante, antes de seguir en el desarrollo del conocimiento de este Diccionario de la DM, conocer los grupos básicos de alimentos y sus especiales características que quedan desarrolladas en capítulos posteriores.

<b>GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS</b>			
VACUNO OVINO	12-20% Proteínas 8-30% Grasa 60-65% Agua	Digestibilidad 85-100%	Proteína Vitamina B P Mg Fe Zn
AVES	20-25% Proteínas 3-8% Grasa 60-70% Agua	Digestibilidad 80-100%	Proteína Vitamina B Minerales
PESCADO MARISCO	15-23% Proteínas 1-15% Grasa 0-2% H. de Carbono 60-70% Agua	Digestibilidad 70-100%	Proteína Vitamina B Minerales FI Omega 3 (azules)
HUEVOS	6-10% Proteínas 8-12% Grasa 80% Agua	Digestibilidad 90-100%	Proteína Alta calidad
LEGUMBRES	19-24% Proteínas 1-5% Grasa 50-60% H. de Carbono 10-20% Agua	Digestibilidad Variable	Proteína Calidad media Fibra
FRUTOS SECOS	5-15% Proteínas 45-70% Grasa 10-20% H. de Carbono 2-5% Agua	Digestibilidad 90-100%	Minerales Vitaminas Fibras Lípidos

# UNIÓN EUROPEA Diario Oficial de la Unión Europea 30.12.2006

## CONCEPTOS REGULADORES

---

El etiquetado y la publicidad de un número cada vez mayor de alimentos de la Comunidad contiene declaraciones nutricionales y de propiedades saludables. A fin de garantizar un elevado nivel de protección de los consumidores y de facilitar que estos elijan entre los diferentes alimentos, los productos comercializados deben ser seguros y poseer un etiquetado adecuado.

Las diferencias en las disposiciones nacionales relativas a estas declaraciones pueden impedir la libre circulación de los alimentos y crear condiciones de competencia desiguales, lo que repercute directamente en el funcionamiento del mercado interior. Por tanto, es necesario adoptar normas comunitarias sobre el uso de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.

Las disposiciones generales en materia de etiquetado están incluidas en la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de marzo de 2000, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de etiquetado, de forma general el uso de información que pueda inducir a error al comprador o que atribuya virtudes medicinales a los alimentos. Con el presente Reglamento se pretende complementar los principios generales de la Directiva 2000/13/CE y establecer disposiciones específicas relativas al uso de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en alimentos que vayan a suministrarse como tales a los consumidores.

Recomiendo la lectura completa de este Reglamento pues debe aplicarse a todas las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables efectuadas en las comunicaciones comerciales, incluidas entre otras las campañas publicitarias colectivas y las campañas de promoción, tales como las patrocinadas, total o parcialmente, por las autoridades públicas. Los consumidores son los principales interesados.

Una dieta variada y equilibrada es un requisito previo para disfrutar de buena salud; cada producto posee una importancia relativa en el contexto de la dieta total. Además, la dieta es uno de los múltiples factores que influyen en la aparición de determinadas enfermedades humanas. Otros factores, tales como la edad, la predisposición genética, el nivel de actividad física, el consumo de tabaco y de otras drogas, la exposición medioambiental y el estrés también pueden influir en la aparición de las enfermedades humanas. Por tanto, deben aplicarse requisitos específicos de etiquetado por lo que respecta a las declaraciones relativas a la reducción del riesgo de enfermedad.

### CONCEPTOS NECESARIOS PARA ENTENDER EL REGLAMENTO DE LA UE

Se entenderá por «declaración nutricional» cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo de:

- a) el aporte energético (valor calórico):
  1. que proporciona,
  2. que proporciona en un grado reducido o incrementado, o
  3. que no proporciona, y/o de
- b) los nutrientes u otras sustancias:
  1. que contiene,
  2. que contiene en proporciones reducidas o incrementadas, o
  3. que no contiene;

- c) alentar o aprobar el consumo excesivo de un alimento;
- d) afirmar, sugerir o dar a entender que una dieta equilibrada y variada no puede proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes en general. Podrán adoptarse excepciones para los nutrientes que no puedan obtenerse en cantidades suficientes mediante una dieta equilibrada y variada, inclusive las condiciones para su aplicación, de conformidad con el procedimiento contemplado en el artículo 24, apartado 2, teniendo en cuenta las condiciones especiales vigentes en los Estados miembros;
- e) referirse a cambios en las funciones corporales que pudieran crear alarma en el consumidor o explotar su miedo, tanto textualmente como a través de representaciones pictóricas, gráficas o simbólicas.

### **BAJO VALOR ENERGÉTICO**

---

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo valor energético, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 40 kcal (170 kJ) por 100 g en el caso de los sólidos o más de 20 kcal (80 kJ) por 100 ml en el caso de los líquidos. Para los edulcorantes de mesa se aplicará un límite de 4 kcal (17 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente).

### **VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO**

---

Solamente podrá declararse que un alimento posee un valor energético reducido, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el valor energético se reduce, como mínimo, en un 30 %, con una indicación de la característica o características que provocan la reducción del valor energético total del alimento.

### **SIN APORTE ENERGÉTICO**

---

Solamente podrá declararse que un alimento carece de aporte energético, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 4 kcal (17 kJ) por 100 ml. Para los edulcorantes de mesa se aplicará un límite de 0,4 kcal (1,7 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente).

### **BAJO CONTENIDO DE GRASA**

---

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de grasa, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 3 g de grasa por 100 g en el caso de los sólidos o 1,5 g de grasa por 100 ml en el caso de los líquidos (1,8 g de grasa por 100 ml para la leche semidesnatada).

### **SIN GRASA**

---

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene grasa, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml. No obstante, se prohibirán las declaraciones expresadas como «X % sin grasa».



contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Por lo que respecta a las aguas distintas de las aguas minerales naturales cuya composición se ajuste a las disposiciones de la Directiva 80/777/CEE, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.

### **MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL**

---

Solamente podrá declararse que un alimento posee un contenido muy bajo de sodio/sal, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,04 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Esta declaración no se utilizará para las aguas minerales naturales y otras aguas.

### **SIN SODIO O SIN SAL**

---

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene sodio o sal, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g.

### **FUENTE DE FIBRA**

---

Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de fibra, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 kcal.

### **ALTO CONTENIDO DE FIBRA**

---

Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de fibra, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 kcal.

### **FUENTE DE PROTEÍNAS**

---

Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de proteínas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si las proteínas aportan como mínimo el 12 % del valor energético del alimento.

### **ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS**

---

Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de proteínas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si las proteínas aportan como mínimo el 20 % del valor energético del alimento.

### **FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] O [NOMBRE DE LOS MINERALES]**

---

Solamente podrá declararse que un alimento es una fuente de vitaminas o minerales, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo una cantidad significativa de vitaminas o minerales tal como se define en el anexo de la Directiva 90/496/CEE o del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, sobre la adición de vitaminas, minerales y otras sustancias.



## **ALTO CONTENIDO DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] O [NOMBRE DE LOS MINERALES]**

---

Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de vitaminas o minerales, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo dos veces el valor de la «fuente de [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] o [NOMBRE DE LOS MINERALES]».

## **CONTIENE [NOMBRE DEL NUTRIENTE U OTRA SUSTANCIA]**

---

Solamente podrá declararse que un alimento contiene un nutriente u otra sustancia, para los que no se establezcan condiciones específicas en el presente Reglamento, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto cumple todas las disposiciones aplicables previstas en el presente Reglamento, y en particular en el artículo 5. Por lo que respecta a las vitaminas y minerales, se aplicarán las condiciones correspondientes a la declaración «fuente de».

## **MAYOR CONTENIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE]**

---

Solamente podrá declararse que se ha incrementado el contenido de uno o más nutrientes, distintos de vitaminas o minerales, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto cumple las condiciones previstas para la declaración «fuente de» y el incremento de su contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar.

## **CONTENIDO REDUCIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE]**

---

Solamente podrá declararse que se ha reducido el contenido de uno o más nutrientes, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la reducción del contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar, excepto para micronutrientes, en los que será admisible una diferencia del 10 % en los valores de referencia establecidos en la Directiva 90/496/CEE del Consejo, así como para el sodio, o el valor equivalente para la sal, en que será admisible una diferencia del 25 %.

## **LIGHT/LITE (LIGERO)**

---

Las declaraciones en las que se afirme que un producto es «light» o «lite» (ligero), y cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, deberán cumplir las mismas condiciones que las establecidas para el término «contenido reducido»; asimismo, la declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea «light» o «lite» (ligero).

## **NATURALMENTE/NATURAL**

---

Cuando un alimento reúna de forma natural la condición o las condiciones establecidas en el presente anexo para el uso de una declaración nutricional, podrá utilizarse el término «naturalmente/natural» antepuesto a la declaración.

## PRINCIPALES GRUPOS DE PRODUCTOS QUE LA DM RECOMIENDA

### ACEITE DE OLIVA

La joya gastronómica de la dieta mediterránea es el aceite de oliva. De hecho, las distintas investigaciones que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha realizado teniendo como objeto el estudio de la dieta mediterránea, afirman que gran parte de los beneficios de ésta se deben al consumo cotidiano de aceite de oliva.

No obstante, no todos los aceites de oliva son iguales, y la calidad de los mismos está directamente relacionada con los efectos beneficiosos que son capaces de producir en el organismo humano, por lo tanto es importante conocer qué diferencia un aceite de oliva de un aceite de oliva virgen extra, cuya calidad es incomparable.

#### ¿Qué diferencias existen entre el Aceite de Oliva y Aceite de Oliva Virgen?

El aceite de oliva es una mezcla entre aceite de oliva virgen y aceite de oliva refinado, siendo la diferencia entre ambos muy notoria y determinada por el proceso de obtención del aceite:

**Aceite de oliva virgen:** El aceite de oliva virgen es aquel que se extrae exclusivamente a través de procesos mecánicos de prensado en frío, no empleando ningún método que a través de la aplicación de calor logre aumentar la producción de aceite. Al obtenerse únicamente de la primera prensada este aceite mantiene todas sus propiedades intactas y posee el mayor grado de pureza.

**Aceite de oliva refinado:** Se trata de un aceite de oliva de baja calidad al cual posteriormente se le debe aplicar un sistema de refinamiento basado en la utilización de altas temperaturas, lo que permite eliminar las propiedades organolépticas negativas. Este tipo de aceite de oliva, si bien sigue siendo apto para el consumo humano, ha disminuido notoriamente sus propiedades y no puede considerarse un aceite puro.

La principal diferencia entre el aceite de oliva y el aceite de oliva virgen es que este último puede considerarse un aceite puro, en cambio, el aceite de oliva ha sido mezclado con aceites refinados y precisamente debido a esta mezcla su sabor es prácticamente insípido.

#### El Aceite de Oliva Virgen Extra

El aceite de oliva virgen extra puede considerarse como el mejor aceite de oliva y el que mayores propiedades organolépticas posee. En comparación con otros aceites de oliva vírgenes, el aceite de oliva virgen extra posee una menor concentración de ácido oleico y por lo tanto su acidez es cercana al 1 %.

Su baja acidez le confiere un intenso sabor afrutado, con un ligero toque ácido y un característico color verdoso.

Si bien su precio es mayor que el de otros aceites de oliva, se trata sin lugar a dudas de una de las mejores inversiones que se pueden realizar en beneficio de la salud, ya que el consumo habitual de aceite de oliva virgen extra es la mejor forma de obtener todas las beneficiosas propiedades del aceite de oliva.



## Propiedades del Aceite de Oliva Virgen Extra

- Los expertos afirman que el aceite de oliva virgen extra es el mejor que se puede consumir y esto lo demuestran las propiedades que se le atribuyen al aceite de oliva de mayor calidad.
- Debido a su bajo contenido en ácidos grasos poliinsaturados es el aceite de oliva más estable, ya que tiene una excelente resistencia frente a la oxidación y por ello es el menos propenso a producir sustancias peligrosas para la salud.
- Por su composición nutricional se considera el mejor aceite de oliva para consumir ya que es el que mejor contribuye al seguimiento de una dieta saludable y equilibrada.
- Por su contenido en ácido oleico y antioxidantes ayuda a disminuir el riesgo cardiovascular, ya que aumenta los niveles de colesterol HDL (bueno) y disminuye los niveles de colesterol LDL (malo), controlando de forma óptima los niveles de colesterol total.
- Por su alto contenido en antioxidantes previene el envejecimiento prematuro de la piel así como otras enfermedades degenerativas causadas por la acción de los radicales libres.
- Las grasas contenidas en el aceite de oliva poseen una acción antiinflamatoria en el organismo humano, lo que hace de este saludable ingrediente una ayuda complementaria para reducir el dolor articular y muscular.
- Debido a su textura, el aceite de oliva de mayor calidad ejerce un efecto lubricante sobre las mucosas intestinales, por ello es una eficaz herramienta para prevenir de forma natural el estreñimiento.
- El aceite de oliva virgen extra aporta principalmente grasas saludables y se ha demostrado que la incorporación de grasas saludables en sustitución de otras grasas más nocivas, permite el seguimiento de una mejor dieta. Gracias a ello el consumo de aceite de oliva virgen extra se ha relacionado con un menor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2.
- Las propiedades medicinales y organolépticas del aceite de oliva virgen extra, hacen de este tipo de aceite un excelente aliado para la salud humana, no obstante, cuando se elige aceite de oliva, el proceso de refinamiento del mismo destruye todas las propiedades beneficiosas.

## FRUTAS

---

Se entiende por fruta la parte comestible de un vegetal que se desarrolla a partir de la flor y que contiene las semillas en su interior.

El nombre de fruta procede de 'fruto', único origen botánico de estos alimentos, considerado como la parte comestible del vegetal que se desarrolla a partir de la flor y que contiene las semillas en su interior.

Dentro de este contexto, se denominan frutas a los frutos comestibles de naturaleza carnosa, que se pueden comer sin preparación.

Aunque el tomate o el pepino cumplen todos los criterios para ser consideradas como frutas, por motivos culturales suelen incluirse en el grupo de hortalizas.

## FRUTOS DEL BOSQUE

---

Los antocianos y carotenoides son abundantes en la composición de todas estas frutas del bosque. Desde el punto de vista bioquímico se caracterizan por poseer una elevada actividad antioxidante; neutralizan la acción de los radicales libres que son nocivos para el organismo. Estas propiedades pueden dar lugar a efectos fisiológicos muy diversos; efectos antiinflamatorios y acción antibacteriana de los antocianos, entre otros. Estas frutas contienen, además de los antocianos y carotenoides, otros antioxidantes como la vitamina C. La ingesta dietética de estas sustancias potencia nuestro sistema inmunológico o de defensas del organismo y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer. Asimismo, la vitamina C tiene la capacidad de favorecer la absorción del hierro de los alimentos, por lo que mejora o previene la anemia ferropénica. Existen ciertas situaciones vitales en las que las necesidades orgánicas de vitamina C están aumentadas, como embarazo, lactancia, tabaquismo, empleo de ciertos medicamentos, estrés y defensas disminuidas, práctica deportiva intensa, cáncer, Sida y enfermedades inflamatorias crónicas. En dichas situaciones, el consumo de bayas silvestres ricas en vitamina C está especialmente indicado.

La fibra es un componente muy abundante en estas frutas, por lo que su consumo habitual durante los meses en los que abundan puede resultar un remedio para tratar el estreñimiento y la atonía intestinal.

Los frutos cuando aún están verdes, son ricos en taninos, que les confiere esa sensación de aspereza en el paladar y resultan astringentes y refrescantes, pero una vez alcanzan su completa madurez, los taninos disminuyen y las frutas adquieren propiedades laxantes, tónicas y depurativas.

Particularmente, los arándanos son ideales para combatir infecciones y para mejorar la circulación periférica. El jugo de arándanos de la variedad roja, ejerce una sorprendente acción antiséptica y antibiótica sobre los gérmenes causantes de las infecciones urinarias, especialmente sobre la *Escherichia Coli*. En caso de cistitis, se recomienda la toma de un vaso grande lleno de unos 300 mililitros de jugo fresco diario, durante uno a tres meses, como tratamiento y profilaxis.

Además, los arándanos contienen ácido quínico, sustancia que se elimina y acidifica la orina, de modo que evita que se formen cálculos o litiasis renal de fosfato cálcico, no de otro tipo de cálculos.

## HORTALIZAS

---

Son todas las plantas ó partes de una planta dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en huertas.

Las hortalizas que son el fruto de la planta, como el tomate, el pepino o la berenjena, podrían considerarse frutas, aunque por motivos culturales, e incluso nutricionales, se incluyen en el grupo de hortalizas.

Cuando la parte comestible del vegetal está constituida por sus órganos verdes, ya sean hojas, tallos o flores, se conocen como verduras.



Las hortalizas son un grupo de alimentos con un origen botánico muy variado, ya que la parte del vegetal que se emplea para la alimentación varía de una a otra.

### **Tipos:**

- De hoja: Lechuga, espinacas, coles, acelgas, escarolas...
- De yema: Alcachofas, endivias, espárragos
- De fruto: Tomate, pimiento, berenjena, calabaza, calabacín y pepino.
- De raíz: Zanahoria, remolacha, rábano y nabo
- Bulbos: Ajos, cebollas, puerros
- Tubérculos: Patata, batata, boniatos
- Inflouescencias: Coliflor y brócoli
- Semillas verdes: Habas, guisantes, judías verdes
- Flores: alcachofa, coliflor, brécol.

El Código Alimentario Español (CAE) las define como 'cualquier planta herbácea hortícola en sazón (término que se emplea cuando una planta ha alcanzado el grado de madurez que le permite ser comida) que se pueda utilizar como alimento, ya sea cruda o cocinada'.

## **VERDURAS**

---

Dentro de las hortalizas se distinguen las verduras, como las hortalizas cuya parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, flores).

## **LEGUMBRES**

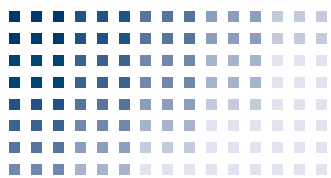
---

Se denomina legumbre (del latín legumen) a la semilla contenida en las plantas de la familia de las Leguminosas (Fabaceae). Las legumbres verdes, son los frutos y semillas no maduros de las hortalizas leguminosas.

Las principales legumbres consumidas en la alimentación humana española son:

- Guisantes (*Pisum sativum*)
- Judías fríjol, judía, alubia o habichuela (*Phaseolus vulgaris*)
- Garbanzos (*Cicer arietinum*)
- Habas (*Vicia faba*).
- Judía verde (*Phaseolus vulgaris*)
- Lentejas (*Lens culinaris*)
- Altramuz lupino (*Lupinus*)
- Cacahuetes o maní (*Arachis hypogaea*)
- Soja (*Glycine max*)
- Algarroba (*Vicia sativa*)





## Soria - Milán



Soria, como comunidad emblemática de la dieta mediterránea, y el emprendimiento social de Huertos de Soria están representadas en la Exposición Universal de Milán.

Páginas 4 y 5.

## LAS FRUTAS HORTALIZAS Y LEGUMBRES

---

Las frutas y hortalizas son alimentos indispensables en nuestra alimentación. Aportan, en general, poca energía y son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales, además de poseer fitonutrientes o fitoquímicos. La palabra “fitoquímicos” proviene de la combinación del término phyto (que significa “planta” en griego) con el vocablo “químico”. Así, los fitoquímicos son sustancias químicas presentes de forma natural en las plantas. Dichas sustancias nos ofrecen protección frente a las enfermedades degenerativas, dando lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa y calidad de vida. **El consumo de al menos, 5 raciones de frutas y hortalizas al día**, contribuye a llevar una alimentación equilibrada, y desempeña un papel importante en cualquier etapa de la vida. Son alimentos bien aceptados por las personas mayores, básicos durante la edad adulta e imprescindibles para la formación de buenos hábitos alimentarios en la infancia y adolescencia.

Los nuevos alimentos con base de frutas y hortalizas y la realidad del consumidor actual, suponen un factor de confusión a la hora de seguir las recomendaciones de consumo de frutas y hortalizas, marcadas por la OMS en 5 raciones al día (600 g día) y que en España promueve la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas ‘5 al día’. El Documento Director, elaborado por el Comité Científico de esta Asociación, establece los parámetros cualitativos y cuantitativos para incluir alimentos en las recomendaciones ‘5 al día’.

El Comité Científico ha diferenciado 3 categorías de alimentos: La categoría I donde se incluyen frutas y hortalizas frescas sin procesar; la categoría II donde se agrupan las frutas y hortalizas procesadas, con 100% componentes procedentes de frutas y hortalizas sin adición de azúcares libres, controladas en sodio (<120mg/100g), donde se incluyen los zumos de frutas y los zumos de frutas a base de concentrado; finalmente, la categoría III incluye alimentos que contienen una ración de frutas y hortalizas con sodio <200mg/100g, <400kcal por ración, <30% de la energía a partir de la grasa total y < 10% a partir de los ácidos grasos saturados, entre otros parámetros.

Puede consultar el documento completo en:

### Documento director elaborado por el Comité Científico de 5 al día.

---

#### ¿Cuánto es una ración de frutas y hortalizas?

Para entender el concepto de ración, resulta útil utilizar un ejemplo. El Comité Científico de ‘5 al día’ entiende como ‘una ración’ de manzana, aquella cantidad de manzana que, al intercambiarse con otra fruta, no ofrece una variación importante en su composición nutricional (la cantidad de energía, azúcares y fibra no son sustancialmente diferentes). Además, se tratará de una cantidad de manzana con sentido dietético y culinario, y fácilmente cuantificable e identificable por el consumidor. Este criterio se ha utilizado para todas las frutas y hortalizas.

Para la Asociación ‘5 al día’, una ración de frutas supone 175 gramos (en bruto) y una ración de hortalizas supone 145 gramos (en neto).

#### ¿Por qué consumirlas?

En la actualidad, existe una exigencia de que los alimentos que componen la dieta habitual, contribuyan al nuevo concepto de salud “completo estado de bienestar físico, mental y social” y por lo tanto posean valores añadidos que mejoren el estado de salud y prevengan las enfermedades futuras.

En este sentido, la opinión pública demanda alimentos saludables que mejoren la calidad y esperanza de vida. Dentro de este contexto, el consumo de, al menos, 5 raciones de frutas y hortalizas al día, es fundamental para llevar una dieta sana y equilibrada.

En el pasado reciente, el consumo de frutas en la dieta diaria se limitaba a un aporte circunstancial, utilizándose como complemento o como postre de carácter estacional. Del mismo modo, las verduras y hortalizas han sido consideradas, durante mucho tiempo, alimentos secundarios.

Hoy en día el importante papel que se da en la alimentación, a las vitaminas, minerales y fibra, ha mejorado la valoración nutricional de estos alimentos. Pero además, los últimos avances científicos, los señalan como promotores de la salud, por la presencia, además de los anteriormente citados, de fitonutrientes, que desempeñan un papel protector frente a las enfermedades crónicas y contribuyen a mejorar la calidad de vida de la población.

Otra razón para consumir **frutas y hortalizas**, es su bajo aporte calórico y la alta cantidad de micronutrientes que contienen, lo cual unido a la gran sensación de saciedad que proporcionan y a que pueden desplazar de la dieta alimentos más ricos en grasa y con mayor valor energético, las hace imprescindibles en las dietas encaminadas al control del peso.

Las **LEGUMBRES** constituyen un grupo de alimentos muy homogéneo, desarrollados a partir del gineceo, de un solo carpelo y que se abre tanto por la sutura ventral como por el nervio dorsal, en dos valvas y con las semillas en una hilera ventral. Estas vainas suelen ser rectas y carnosas. Por lo general poseen una carne interior esponjosa, aterciopelada y de color blanco. Su parte interna corresponde al mesocarpio y al endocarpio del fruto.

El tamaño de las legumbres varía desde un milímetro o poco más hasta cincuenta centímetros. Su forma, aunque en la mayoría de los casos es alargada y comprimida, como la de las judías, frijoles o habichuelas, varía muchísimo.

Estos frutos pertenecen al gran grupo de las plantas leguminosas (familia Fabaceae) y, a pesar del gran número de especies que componen esta familia, las utilizadas para la alimentación humana y del ganado son relativamente pocas.

**Las legumbres** han sido cultivadas durante siglos por una gran variedad de culturas. Se pueden considerar alimentos nutricionalmente recomendables teniendo en cuenta su composición en proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra, minerales y vitaminas.

Las legumbres son bastante parecidas entre ellas en su composición de nutrientes, el cual varía un poco en el cacahuete y la soja ya que el contenido de lípidos en éstos puede alcanzar el 18%, frente a un 4% en el resto de legumbres.

### Proteínas

En la mayoría de los casos las legumbres poseen entre el 20% y el 25% de su peso en proteínas; pero esta cantidad es más alta en los cacahuetes y en la soja llegando hasta el 38%. Debido a este alto porcentaje de proteínas o sustancias nitrogenadas, las semillas de leguminosas han constituido el complemento más utilizado para aumentar el contenido en proteínas de las raciones concentradas que se suelen administrar a aves, cerdos y conejos y otros tipos de alimentación del ganado.

Las variedades de legumbres consumidas por el hombre tienen un importante contenido en proteínas, con una buena proporción de aminoácidos esenciales. De hecho, aunque no proporcionan todos éstos, (suelen ser escasas en metionina) las legumbres constituyen un grupo especial dentro de los



alimentos de origen vegetal, comparables a los cereales, con los que se complementan, compensando su escasez en lisina.

### **Hidratos de carbono**

La cantidad de hidratos de carbono en las legumbres es de alrededor del 60 %. Las legumbres son, por tanto, alimentos de origen vegetal ricos en hidratos de carbono (igual que las patatas, los cereales y las frutas) que contienen polisacáridos o azúcares complejos como el almidón, azúcares simples como la sacarosa, glucosa, fructosa, galactosa rafinosa y la estaquiosa, y oligosacáridos a menudo presentes en las paredes celulares, que les proporciona sus especiales características de textura.

Como todo alimento que proporciona calorías, su «capacidad» de engordar está directamente ligada a las cantidades que se ingieran y al «acompañamiento» o «sacramentos», es decir, los alimentos que se ingieran con ellas, como chorizo, panceta, oreja, etcétera.

Los hidratos de carbono no son imprescindibles para el hombre pero sin ellos, la dieta no es correcta. Desde el punto de vista nutricional, prescindir de las legumbres en individuos sanos supone una mala alimentación. Sólo hay que adaptar las dosis a cada variedad de legumbre. En el caso extremo y poco recomendable de que se eliminen, se debe aumentar la cantidad ingerida de grasas o proteínas para así aportar la energía necesaria al organismo. Las judías verdes, guisantes y habas cuando se comen tiernas, tienen un valor calórico inferior que el mismo peso en seco, porque la cantidad de agua es más elevada, aunque en general su composición es muy parecida.

La idea de que las legumbres se digieren mal es errónea ya que el proceso de digestión se realiza en su práctica totalidad en condiciones normales en individuos sanos, con la gran ventaja de que son carbohidratos de lenta asimilación. La causa de esta creencia puede estar originada en los síntomas que se presentan en el intestino grueso, con formación de gases y dilatación. Estos se deben a la fermentación de los azúcares no digeribles (hidratos de carbono complejos y fibra), que en personas con trastornos gastrointestinales pueden acentuarse por el alto contenido de proteínas en las legumbres.

Los carbohidratos determinan el comportamiento de la legumbre en la cocción: la absorción de agua durante el proceso, la textura de la legumbre cocinada (más o menos suave, más o menos 'mantecosa' o 'harinosa'), la elasticidad de las paredes celulares por la pectina contenida en ellas, etc.

### **Fibra dietética**

Las legumbres son una fuente rica de fibra dietética ya que los hidratos de carbono complejos, como la celulosa, forman parte de la estructura de la pared celular de los vegetales y que no son absorbidos por el aparato digestivo humano. Las legumbres poseen entre el 11 y el 25% de fibra dietética y son, junto con los cereales, la principal fuente de esta. Este nutriente tiene efectos preventivos frente a la obesidad, diabetes mellitus, estreñimiento, diverticulitis y el cáncer de colon. Se ha demostrado que elevadas dosis de fibra alimenticia reducen el nivel de colesterol.

### **Micronutrientes**

Las legumbres tienen cantidades importantes de hierro, cobre, carotenoides, vitamina B1, niacina, y constituyen una fuente importante de ácido fólico. Diversos estudios de investigación indican que la ingesta de alimentos ricos en folatos puede prevenir las enfermedades coronarias. Tienen buenas cantidades de calcio y hierro, aunque de peor asimilación que el de la carne o la leche, y son una buena fuente de vitaminas del grupo B.

Sin embargo las legumbres no presentan cantidades apreciables de vitamina C, excepto cuando germinan o están verdes.

## Lípidos

Las legumbres tienen bajo contenido en grasas. Se ha demostrado que una dieta variada y rica en legumbres ayuda a bajar el nivel de colesterol en la sangre, aunque no se ha demostrado cómo es el modo de actuación. Se cree que este efecto se debe a la presencia de saponina y de determinados esteroides vegetales, de los que son ricas, por lo que pueden obstaculizar la absorción de colesterol. También a que la persona deja de consumir alimentos de origen animal y por lo tanto no consume colesterol.

Las legumbres pueden comerse tiernas, secas, de forma cocida, fritas, etcétera. Desde el punto de vista nutricional son más aconsejables las tiernas, aunque desde el punto de vista gastronómico y del paladar, por la variedad de estilos de preparación, las secas son las más utilizadas. Suelen formar parte de numerosas variedades de cocidos.

Granos verdes y legumbres de algunas especies constituyen la base de numerosos platos de cocina. Durante las operaciones culinarias (remojo y cocido) se pierden los tóxicos que pudieran contener. Es esencial que las vainas no tengan “pergamino”, que es el tejido intercalado en el parénquima del fruto y su función es provocar la dehiscencia de la vaina para lanzar la semilla madura. La eliminación del pergamino se ha conseguido por selección a lo largo de los siglos o milenios en las especies con variedades de vaina comestible.

Lo más incómodo y menos popular de estos alimentos es su larga preparación, condicionada por un remojo de varias horas previo a una cocción prolongada. Sin estos preparativos culinarios no se podría disponer de féculas y proteínas en condiciones de ser incorporadas al organismo a través del aparato digestivo. Las recomendaciones en el consumo de legumbres son:

- Ponerlas a remojo unas 12 horas antes con agua lo más pura posible sin añadirle sal ni bicarbonato que ralentiza el ablandamiento y altera el sabor, pero una pequeña cantidad de bicarbonato de sosa no tiene manifestación organoléptica alguna y al debilitar las fibras de celulosa de la cubierta de las legumbres las hace menos indigestas y además aumenta la permeabilidad al agua.



- La cocción no necesariamente debe hacerse en ollas a presión o con cerrado hermético, aunque suelen ser buenas para acortar el tiempo de cocción y conservar las propiedades nutritivas.
- Se debe añadir sal en el último momento para evitar que las pieles se endurezcan.
- Se recomienda consumir legumbres dos veces por semana, sin perder este hábito en verano, por ejemplo en ensaladas frías o cremas mezcladas con verduras.

Muchas de las desventajas de la cocción y de su remojo inicial se han eliminado hoy en la actualidad ya que es posible adquirirlas envasadas en latas o en tarros de cristal, que por regla general poseen largos periodos de conservación (oscilan entre los cinco y seis años desde su envasado).

### Importancia de las leguminosas

Las leguminosas, junto con los cereales y con algunas frutas y raíces tropicales, han sido la base principal de la alimentación humana durante milenios, siendo el uso de las leguminosas, en sus múltiples formas, compañero inseparable de la evolución del hombre. Los factores que han contribuido a la importancia mundial de las legumbres son:

El número de especies de la familia es de casi 20.000. La enorme variabilidad de formas y estrategias adoptadas ha permitido a sus especies adaptarse a las condiciones ecológicas más diversas que van desde los trópicos de África, Asia y América a zonas templadas e incluso frías. La familia *Leguminosae* que está presente en zonas áridas tiene también especies acuáticas. Sus representantes se encuentran tanto en altitudes inferiores a cero, como en lugares casi inaccesibles de los Andes.

El elevado contenido proteico en el grano de algunas especies de leguminosas, convierte esta familia en la principal fuente de proteína vegetal para la mayor parte de herbívoros y omnívoros, y entre estos últimos, para el hombre.

La capacidad de tantas leguminosas de establecer una relación simbiótica con microorganismos capaces de fijar el nitrógeno atmosférico y transformarlo en modo asimilable por las plantas, permite la colonización natural de suelos que, de otro modo, permanecerían casi despoblados. Esa característica no sólo beneficia a las leguminosas que la poseen, sino a las gramíneas y otras familias que crecen a un lado. Esta asociación es esencial en los grandes prados naturales y artificiales sobre los que se basa la ganadería mundial. La actual crisis energética provoca la vuelta a los clásicos sistemas de alternancia de cultivos que incluyen las leguminosas como sustituto válido de los abonados nitrogenados. Las leguminosas producen por tanto, un estado de fertilización natural para el suelo por lo que puede decirse que son uno de los escasos cultivos ecológicos que permiten la alternancia de legumbres y cereales.

Las legumbres tienen diversos orígenes, según la especie. En Mesopotamia, en la América precolumbina y en Asia oriental, adecuándose perfectamente a la agricultura mediterránea. Las leguminosas y los cereales fueron las primeras plantas cultivadas por el hombre. Hace unos diez mil años en la zona del Cercano Oriente, existía una asociación entre ciertas semillas como el trigo, cebada, lenteja, y guisante y los asentamientos humanos, que era un indicativo de una recolección preferencial: primer paso hacia el nacimiento de la agricultura. Los restos fósiles de semillas de trigo, cebada, lentejas y guisantes de hace ocho mil años indican que ya se encontraban domesticadas por el hombre, domesticación que alcanza a las habas en el cuarto milenio antes de Cristo. Las leguminosas también aparecen pronto en la agricultura del Nuevo Mundo (4000 antes de Cristo), precediendo en casi mil años al maíz.

En algunos escritos medio-orientales como la Biblia se habla de las legumbres en la dieta del pueblo judío, lo que refleja que éstas han estado presentes en la alimentación mediterránea desde tiempos memorables. En el Libro de Génesis, por ejemplo, se narra la historia de Esaú, quien vendió sus derechos de primogenitura por un guisado de lentejas. También es en la Biblia en la que se registra la primera dieta vegana de los seres humanos. En el Libro de Daniel, Capítulo 1, se relata cómo el rey de Babilonia, Nabucodonosor II, ordenó que se criasen en su palacio algunos hijos de israelitas cautivos, entre ellos el que sería el profeta Daniel, y que se les diese una ración diaria de la comida del rey. En el relato, Daniel pidió al príncipe permiso de no contaminarse con la comida pagana. Al final del período presentaban mejor aspecto que los que seguían la alimentación del rey.

*“Prueba, ahora, con tus siervos diez días, y dennos de las legumbres a comer, y agua a beber. Parezcan luego delante de ti nuestros rostros, y los rostros de los muchachos que comen de la ración de la comida del rey; y según que vieres, harás con tus siervos. Consintió, pues, con ellos en esto, y probó con ellos diez días. Y al cabo de los diez días pareció el rostro de ellos mejor y más gordo de carne, que los otros muchachos que comían de la ración de la comida del rey. Así, fue que Melsar tomaba la ración de la comida de ellos, y el vino de su beber, y les daba legumbres”.*

Daniel 1:12-16, Sagradas Escrituras (1569)

En el relato se narra como se siguió con esta alimentación y cuando fueron conducidos ante el Rey Nabucodonosor, éste “no encontró entre todos ninguno como Daniel y sus compañeros”. Por su parte, una de las sentencias del libro de Proverbios de Salomón, declara que “mejor es la comida de legumbres donde hay amor, que de buey engordado donde hay odio”.

Por otra parte, los antiguos egipcios tuvieron en alta estima a las lentejas, cultivándolas extensamente y con mucho cuidado. Fueron también muy apreciadas por los romanos; se dice que en el barco especial en que se transportó un obelisco desde Egipto a Roma, durante el reinado de Calígula, se transportaron 840 toneladas de lentejas. Sin embargo, las habas fueron consideradas por los egipcios como alimento despreciable. Los sacerdotes no las comían, aunque el pueblo llano sí. Tampoco eran estimadas por los griegos y los romanos. La causa tal vez haya que buscarla en que pueden provocar fabismo (ver también latirismo). El guisante (o arveja) era alimento habitual en Roma, aunque tampoco muy apreciado. Fue en el siglo XVII cuando se popularizó su consumo en verde y se convierte, en la corte de Luis XIV, en “una moda y una locura” en palabras de Madame de Maintenon.

La judía, cultivada en toda América desde tiempos remotos, se trajo de América a Europa en el siglo XVI, constituyendo al principio un lujo extraordinario, accesible sólo a la mesa de los ricos.

Desde el cultivo de lentejas y garbanzos en la civilización egipcia y con la incorporación después de las alubias blancas y rojas que llegaron procedentes del Nuevo Mundo, se instauraron en las comidas y guisos mediterráneos en la dieta mediterránea.

Corresponde a la soja el orgullo de ser la primera leguminosa de la que se dejó constancia escrita: en los libros de Shen Nung, que datan del año 2800 antes de Cristo, se describen los cinco cultivos principales y sagrados de China: arroz, soja, trigo, cebada y mijo. Con ella los antiguos elaboraban preparados de alto contenido proteínico (requesón, salsas, quesos, pastas) utilizadas para condimentar y enriquecer su alimentación básica en cereales. Es alrededor del siglo IV antes de Cristo cuando idearon métodos para extraer su aceite.

## **Sociología de su consumo**

A las leguminosas secas se les ha llamado “la carne del pobre”, designación que tiene interés desde varios puntos de vista:

En primer lugar, por su alto contenido proteínico ya que la mayor parte de las leguminosas sobrepasan el 20% de proteínas en sus semillas. Ya en tiempos medievales la Iglesia Católica recomendaba el consumo de legumbres durante la Cuaresma.

En segundo lugar, se asocian las leguminosas con la idea de pobreza frente al consumo de carne animal, símbolo de riqueza. Esta asociación viene de antiguo, siendo conocida y familiar en la antigua Grecia clásica. Así en Plauto, de Aristófanes, uno de los personajes comenta, hablando de un nuevo rico: “ahora ya no le gustan las lentejas”.

En tercer lugar la expresión “carne de pobre” es despectiva en el sentido de que constituye un alimento de “segunda clase”.

## **El problema de la flatulencia**

La generación de gas en el aparato digestivo como consecuencia del consumo de legumbres se debe a las grandes cantidades de hidratos de carbono que contienen algunas de ellas (especialmente, la soja, el frijol blanco y el frijol de media luna). Dado que las enzimas digestivas humanas no pueden transformarlos en azúcares asimilables, esos hidratos salen del intestino superior inalterados y entran en las zonas inferiores del intestino, donde las bacterias residentes realizan la función que deberían haber hecho esas enzimas. Las variedades de hidratos de carbono que son las principales responsables de la producción de gas son los oligosacáridos, el dióxido de carbono y el hidrógeno.

Actualmente, el consumo de leguminosas varía desde los 3 gramos/persona/día en Suecia, Alemania, etc. y los 71 gramos en la India. Este consumo es inverso al consumo de proteínas de origen animal.

Según los datos de la FAO, en Estados Unidos e Italia el consumo de leguminosas desciende con el aumento de los ingresos. En Austria, Alemania, Países Bajos, Noruega y la mayoría de los países de Europa Central y Septentrional, el pequeño consumo de las leguminosas no está influido por los ingresos. En la India, Japón y otros países asiáticos el consumo de leguminosas es mayor en los grupos de rentas elevadas que en las más inferiores. Encuestas realizadas sobre las tendencias en Colombia parecen indicar mayor consumo en familias más ricas.

El consumo de legumbres en España ha descendido de forma acusada a partir de los años sesenta. Las causas son múltiples, entre las que se encuentran el desarrollo del sector ganadero, que ha favorecido la producción de alimentos propios para los animales, la ausencia de procesos de investigación eficaces para ofrecer semillas de calidad a los agricultores, el escaso interés del sector industrial en cuanto a su comercialización, a pesar de que se encuentran platos tradicionales en conserva como la fabada o el cocido y la tendencia de los consumidores a elegir proteínas de origen animal. Otra causa del descenso del consumo de legumbres es el aumento del nivel de vida que ha incrementado el consumo de otros alimentos y el estilo de vida: el hombre y la mujer trabajan fuera de casa y ninguno de ellos dispone de mucho tiempo para cocinar.

En definitiva, la desigualdad creciente en la distribución de la riqueza y el aumento de la población humana permiten prever que el consumo de carne no se sustituirá ni a corto ni a medio plazo por el suministro de proteínas vegetales en la dieta. Una posible solución sería la de evitar la transfor-

mación de la proteína vegetal en animal utilizando directamente aquélla en la alimentación humana. Las leguminosas figuran entre los principales candidatos a ocupar dicho papel, dado su interesante contenido en proteínas.

## CONTENIDO DE VITAMINAS DE ESTOS PRODUCTOS

**VITAMINA E:** Aceite de oliva, aceites vegetales y de semillas, trigo, nueces, almendras frescas, verduras y ensaladas.

**VITAMINA A:** Zanahorias, patatas, verduras, brócoli, lechuga, calabaza, albaricoque.

**VITAMINA C:** Naranjas, limones, kiwis, fresas, uvas, tomates, pimientos, patatas, pimentón.

**FLAVONOIDEOS:** Cebollas, manzanas, vino tinto.

**POLIFENOLES:** Aceite de oliva, vino tinto.

## RIQUEZA EN FIBRA.

- Coles de Bruselas.
- Repollo, lombarda, col, coliflor, apio, acelgas, lechuga.
- Zanahorias, patatas.
- Guisantes y Judías verdes.

## FRUTOS SECOS

---

Son las almendras, las nueces, castañas, pistachos, piñones, castañas, avellanas, anacardos, nueces de macadamia, “cacahuetes”. Las tenemos que **diferenciar de las semillas como las pipas** por ejemplo.

Igualmente diferenciar de los **frutos desecados** como pueden ser los orejones o las ciruelas pasas.

Los frutos secos están considerados como una **fuerza importante de energía**.

Hemos de pensar que este fruto va a tener la energía necesaria para que nazca una nueva planta, lo que quiere decir que es muy elevada. Es una pequeña porción **altamente concentrada** y con alto valor nutritivo en grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

La mayoría de frutos secos contienen **más o menos el mismo número de calorías**, la cual suele ser elevada, por ello hay que comerlos con moderación. Sin embargo algunos y otros tienen diferentes cantidades en los nutrientes como **ácidos grasos omega 3, proteínas y fibra**.

Los frutos secos tienen composiciones aproximadas pero diferentes cantidades y concentraciones.

Así las **almendras tienen pocas calorías**, aunque contienen más calcio que otros frutos secos; **alto contenido en fibras y vitamina E**. Lo que las hace buenas antioxidantes.

Sobre las vitaminas, **la vitamina C** es la más escasa de todas y no obstante, los **pistachos** y las **nueces** son los que contienen más alto contenido en esta vitamina. Tienen sin embargo un **alto contenido en vitamina E y vitaminas del grupo B**.



**Minerales:** contienen magnesio, **zinc**, azufre, fósforo, **potasio**, hierro y calcio (*estos dos últimos en menor cantidad*) y selenio.

**Antioxidantes:** flavonoides y resveratrol.

En general los frutos secos contienen estos componentes:

- **Ácidos grasos omega 3:** son ricos en ácidos grasos omega 3, aunque estos están principalmente en los aceites de pescado, teniendo los frutos secos alto contenido de este, por lo que pueden ser una buena opción como fuente vegetal.

Los frutos secos contienen **alta concentración de ácidos grasos esenciales**.

De entre ellos, uno de los más beneficiosos son **las nueces**.

14 mitades de Nueces / 7 Nueces, contienen:

- 170 calorías (*aproximadamente, depende del tamaño*)
  - 18 gramos de grasa
  - 4 gramos de proteínas
- **Fibra:** Alto contenido. Estos frutos secos contienen **mucha cantidad de fibra** disminuyendo la absorción de otros carbohidratos de la dieta y así se logran reducir los niveles de glucosa en sangre después de la comida.
  - **Vitamina E y Vitamina B**
  - **Esteroles vegetales. L-Arginina**
  - **Proteínas:** De 9 a 20 % de proteínas a excepción de las castañas.
  - **Grasas:** De 49 al 74%

Estas **grasas son mono-insaturadas y poliinsaturadas, lo que es una alternativa a las grasas saturadas**.

Algunos estudios indican que pueden ser **protectores frente a la diabetes tipo 2**. Estos estudios resolvieron que mujeres que consumían 30 gramos de frutos secos al día durante 5 o más días disminuyen en un 30% el riesgo de desarrollar diabetes comparándolo con otras que no lo toman.

Este efecto esta atribuido, en parte, a que los niveles de grasas mono y poli-insaturadas pueden afectar a la sensibilidad a la insulina. Los frutos secos igualmente son beneficiosos en los que padecen diabetes, ya que ayudan a **reducir los índices glicémicos de la dieta**.

Tienen un **alto contenido en ácido a-linoleico, ALA y ácido a-linolénico** el cual es beneficioso para las arritmias cardíacas.

Reducen la incidencia de formación de ateromas en las arterias al ayudar a reducir la cantidad de colesterol.

Y tan efectivo como el aceite de oliva en **reducir las inflamaciones y la oxidación de las arterias** después de una comida cargada en grasas.

Si comparamos el tipo de grasas, la alta concentración de grasas mono-insaturadas y poliinsaturadas en comparación a las grasas saturadas, los estudios indican que **30 gramos diarios de frutos secos diarios protegen el corazón**.

Las acciones son las de **regular los niveles de colesterol sanguíneo**.

Las fibras y los esteroides vegetales pueden reducir estos niveles y la reabsorción por el intestino.

Los frutos secos y en especial las **nueces** contienen un **alto contenido en Arginina**; este aminoácido se convierte en óxido nítrico en el cuerpo ayudando a mantener los **vasos sanguíneos elásticos**, y además de que se dilatan, así **mejora el flujo sanguíneo**, inhibiendo la formación de placas de arteriosclerosis.

Naturalmente bajas en sodio, y **alto contenido en potasio**, que mejora la presión sanguínea.

Uno de los frutos secos que nos puede aportar más beneficios para la memoria y el cerebro en general son los **pistachos**, que son ricos en folatos. Contienen un alto contenido en **potasio, calcio, fósforo y hierro**. El pistacho contiene un alto contenido en **ácido fólico y vitamina A** por lo que también son beneficiosos en dietas vegetarianas y en **mujeres embarazadas** que necesitan más cantidad de esta sustancia. Además son ricos en vitamina E.

Particularmente beneficiosas son las **nueces de Brasil**, que contienen menos cantidad de ácidos grasos que los otros tipos de nueces; sin embargo contienen otros elementos como el magnesio, el zinc y el **selenio**.

Estas tienen un importante contenido en selenio lo que es muy beneficioso como antioxidante, ayudan a regular la función tiroidea y a proteger y **reducir el riesgo frente al cáncer de próstata**.

Aunque un exceso de la cantidad de selenio puede ser igualmente negativo, actualmente hay bastante controversia sobre la cantidad de selenio y el desarrollo de la diabetes tipo 2. Algunos estudios indican que un exceso puede provocar un aumento del riesgo de padecer esta enfermedad, sin embargo los nuevos estudios indican absolutamente lo contrario **si este selenio proviene de la dieta**, como puede ser la de añadir las nueces de Brasil en la alimentación.

Las nueces de Brasil contienen igualmente **Beta-sitosterol**. Se trata de un fito-esterol, que tiene una estructura parecida al colesterol, y se utiliza en el tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata.

Este componente se une al tejido de la próstata y **actúa en el metabolismo de las prostaglandinas**, que influyen en el dolor y la inflamación.





## LÁCTEOS

La leche proporciona nutrientes esenciales y es una fuente importante de energía alimentaria, proteínas de alta calidad y grasas. La leche puede contribuir considerablemente a la ingestión necesaria de nutrientes como el calcio, magnesio, selenio, riboflavina, vitamina B12 y ácido pantoténico. La leche y los productos lácteos son alimentos ricos en nutrientes y su consumo puede hacer más diversa las dietas basadas principalmente en el consumo de vegetales. La leche de origen animal puede desempeñar un papel importante en las dietas de los niños en poblaciones con bajo nivel de ingestión de grasas y acceso limitado a otros alimentos de origen animal.

La especie del animal lechero, su raza, edad y dieta, junto con el estado de lactancia, el número de pariciones, el sistema agrícola, el entorno físico y la estación del año, influyen en el color, sabor y composición de la leche y permiten la producción de una variedad de productos lácteos:

- **Leche de vaca:** las grasas constituyen alrededor del 3 al 4 por ciento del contenido sólido de la leche de vaca, las proteínas aproximadamente el 3,5 por ciento y la lactosa el 5 por ciento, pero la composición química bruta de la leche de vaca varía según la raza. Por ejemplo, el contenido de grasa suele ser mayor en el ganado *Bos indicus* que en el *B. taurus*. El contenido de materias grasas de la leche del ganado *B. indicus* puede ser de hasta el 5,5 por ciento.
- La **leche de búfala** tiene un contenido muy alto de materias grasas que, por término medio, es el doble que el de la leche de vaca. La relación grasa/proteína de la leche de búfala es de 2:1 aproximadamente. En comparación con la leche de vacuno, la leche de búfala también tiene una mayor relación caseína/proteína. El alto contenido de calcio de la caseína facilita la fabricación de quesos.
- La **leche de camella** tiene una composición similar a la leche de vaca, pero es ligeramente más salada. La leche de camella puede ser tres veces más rica en vitamina C que la leche de vaca y representa una fuente vital de esta vitamina para las personas que viven en las zonas



áridas y semiáridas, que a menudo no pueden obtener la vitamina C de las frutas y hortalizas. Además, la leche de camella es rica en ácidos grasos no saturados y vitaminas del complejo B. La leche de los camellos bactrianos tiene un porcentaje mayor de materia grasa que la de los dromedarios, pero en ambas los niveles de proteínas y lactosa son semejantes. Por lo general, la leche de camella se consume cruda o fermentada.

- La **leche de oveja** tiene un contenido de materias grasas y proteínas mayor que el de la leche de cabra y de vaca; solo la leche de búfala y yak contiene más materia grasa. Además, la leche de oveja tiene generalmente un contenido de lactosa mayor que el de las leches de vaca, búfala y cabra. El elevado contenido de proteínas y el contenido sólido general de la leche de oveja hace que sea particularmente adecuada para la producción de quesos y yogur. La leche de oveja es importante en la región del Mediterráneo, donde la mayor parte se transforma en quesos, como el pecorino, caciocavallo y feta.
- La **leche de cabra** tiene una composición similar a la leche de vaca. En los países del Mediterráneo y en América Latina, la leche de cabra generalmente se transforma en quesos; en África y Asia meridional, se consume generalmente cruda o acidificada.
- La **leche de yak** tiene un sabor dulce y un olor aromático y dulce. Tiene entre el 15 y el 18 por ciento de contenido sólido, del 5,5 al 9 por ciento de materias grasas y del 4 al 5,9 por ciento de proteínas. Por tanto, tiene un contenido sólido, de grasas y de proteínas mayores que el de las leches de vaca y cabra, y se parece a la leche de búfala. Los pastores y sus familias utilizan la leche cruda principalmente para preparar té con leche. La leche de yak puede transformarse en una variedad de productos lácteos, como mantequilla, quesos y productos lácteos fermentados.
- **Leche de equino:** Las leches de yegua y burra tienen una composición muy similar. La leche de equino, al igual que la leche humana, tiene un nivel relativamente bajo de proteínas (particularmente de caseínas) y cenizas y es rica en lactosa. En comparación con las de otras especies lecheras, la leche de equino contiene bajo nivel de grasa y proteínas. La mayoría de la leche de equino se consume fermentada y no es adecuada para la fabricación de queso.

## PESCADOS

---

Los pescados, muy importantes en la DM, podrían agruparse en 4 tipos principales:

- **AZUL o GRASO\***
- **BLANCO o MAGRO**
- **SEMIGRASO**
- **OTROS PRODUCTOS DEL MAR**

La diferencia entre pescados blancos y azules depende de lo **digestible de su carne**, y por consiguiente, de la distinta **proporción de grasa** que poseen en sus músculos. Por esa razón también se llaman **Pescado Magro al Pescado Blanco y Pescado Graso** al que conocemos como **Pescado Azul**. Existe además un grupo intermedio al que se llamaría **Pescado Semigraso**. Hay pescados que según la época del año, su cantidad de grasa corporal varía y por tanto su definición como pescado blanco o azul, varía también.

## PESCADO AZUL

### Grasa:

Este tipo de pescado hace grandes viajes, por lo que necesita acumular grasa en sus músculos. Poseen entre un 5 y un 10% de grasa en el cuerpo. La mayor parte de su grasa está en los tejidos del cuerpo.

### Coloración

La cantidad de grasa influye en la coloración, así que gran parte de los pescados grasos tienen coloración externa azul. Quizá se deba a esta circunstancia el primitivo nombre de «pescado azul».

El consumo habitual del pescado azul se recomienda por sus propiedades nutritivas y, especialmente, en las personas con riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, trombosis y ayuda a prevenir el riesgo de cáncer de riñón en mujeres.

Está comprobado que los países con mayor índice de consumo de pescado tienen un porcentaje muy bajo de población que sufre problemas del corazón y otras dolencias como la cardiopatía isquémica, desencadenante de la angina de pecho y del infarto de miocardio.

### Ácidos grasos

Aporta ácidos grasos como el **oleico**, el **linoleico** (esencial, porque el organismo no lo puede sintetizar y sólo lo obtiene a través de la alimentación) y el **omega-3**. Es este último tipo de ácido graso, precisamente, el que favorece unos niveles más bajos de colesterol en sangre, reduciendo el riesgo de que éste se acumule en las arterias y desemboque el proceso en una arteriosclerosis.

La proporción de ácidos grasos omega-3 depende intrínsecamente de diversos factores que afectan al pescado.

El omega-3 actúa reduciendo los niveles en sangre del conocido como colesterol malo (LDL), y aumenta ligeramente el colesterol bueno (HDL), de forma que **reduce el riesgo de la formación de trombos**. Por ello, el consumo de pescado azul es especialmente beneficioso para quienes sufren alteraciones circulatorias. Y de hecho, en caso de enfermedad cardíaca o alteraciones de los niveles de grasas y colesterol, conviene aumentar el consumo de pescado azul, siempre que sea posible, pasando de las dos ingestiones habituales en nuestro país por semana hasta las cuatro. Los omega 3 también actúan **inhibiendo la agregación plaquetaria**. Esto supone un impedimento para la formación de placas en el interior de los vasos sanguíneos, lo cual es un importante factor protector frente a las enfermedades cardiovasculares. También se ha comprobado que este tipo de grasas **reducen la presión arterial y la viscosidad sanguínea**.

### Proteínas

El pescado azul contiene **proteínas en cantidad y calidad similares al huevo y la carne**. Estos aportes nutritivos también dependen del tipo de pescado. Mientras los marinos contienen algo más de sodio que los de agua dulce, los de conserva, ahumados y salazones presentan una cantidad muy elevada de este mineral. Por este motivo, en ocasiones puede ser aconsejable moderar o evitar el consumo de las especies más ricas en sodio, siempre bajo supervisión médica, para evitar el riesgo de hipertensión, retención de líquidos, alteración renal, insuficiencia cardíaca...

Asimismo, **deberán reducir (e incluso evitar) el consumo de pescados azules quienes presenten altos niveles de ácido úrico.**

Es preferible la proteína de los pescados azules a la de las carnes rojas.

### **Vitaminas**

Respecto al aporte de vitaminas, destacan las **solubles en grasa (A y D)**, que se concentran lógicamente en las zonas más grasas (músculos, hígado y otras vísceras), sobre las solubles en agua, del complejo B y C, entre las que únicamente se aprecia un **alto contenido de B12.**

También posee **vitamina E** que ejerce un efecto protector antioxidante.

### **Minerales**

Tiene minerales como **el yodo, magnesio, fósforo, hierro** (menos que la carne) y **calcio** (en las especies que se comen con espina).

Es muy rico en **sodio y en potasio** y algo menos en calcio. Su contenido en **yodo** es unas 25 veces mayor que el de otras proteínas de origen animal. El pescado frito es una buena fuente de **calcio y fósforo**; lo mismo sucede con las sardinas enlatadas. Por su contenido en minerales el consumo de pescado es recomendable para niños en crecimiento y para mujeres embarazadas.

### **Ejemplos de Pescado Azul:**

**Anchoa, Angula, Anguila, Atún, Bonito, Caballa, Cazón, Chicharro, Lamprea, Palometa, Pez espada, Salmón y Sardina.**



## PESCADO SEMIGRASO

En general no existen pescados semigrasos como tales, sino que dependiendo de la época del año un pescado azul o blanco se convierte en semigraso, porque reduce el contenido en grasa de su cuerpo.

**Grasa:** Contienen un nivel de grasa superior al azul, 2,5 %, sin sobrepasar el 6%.

**Ejemplos de Pescado Semigraso: Anguila, Besugo, Lubina, Dorada y Salmonete**

## PESCADO BLANCO

El pescado blanco encuentra su alimento cerca, por eso no necesita desplazarse.

Al ser sedentario no necesita acumular grasas para hacer sus viajes.

Poseen un 2% de grasa en su cuerpo, que se concentra en el hígado.

Estos pescados son de fácil digestión.

Contienen muchas proteínas, sales minerales y gran contenido en gelatinas. Por otro lado tienen pocas calorías.

Todos contienen un valor nutritivo similar, aunque los procedentes de las aguas marinas poseen un alto contenido en yodo, mineral muy importante para que la glándula tiroides funcione correctamente, por lo demás, todos son ricos en vitaminas del complejo B.

**Grasas:** Existe alguna variedad un poco más rica en grasas, como el besugo, el salmonete o la lubina, que contienen vitamina A.

Dentro de las especies de pescado blanco, encontramos los denominados **pescados planos**, como el **lenguado, la dorada, el gallo o el rodaballo**. El contenido de grasa de estos pescados aún es más bajo (en torno al 2% de su peso) y su contenido en proteínas más alto (alrededor del 17% de su peso). Si se consumen fritos absorben mucho más aceite que los pescados redondos, pudiendo hasta cuadruplicar su valor energético.

**Coolesterol:** El consumo regular de este tipo de pescado puede reducir los niveles de colesterol y las enfermedades cardíacas, teniendo en cuenta que la mejor forma de consumirlo es cocido al vapor, al horno o asado. Recomendable su consumo para los niños y las personas convalecientes.

**Ejemplos de Pescado Blanco: Bacalao, Cabracho, Lenguado, Merluza, Rape, Faneca, Congrio, Gallo y Rodaballo.**

## LOS MOLUSCOS:

Los moluscos (**Mollusca**, del latín *molluscum* «blando») forman uno de los grandes grupos del reino animal. Son invertebrados con simetría bilateral (aunque algunos pueden tener una asimetría secundaria) y no segmentados, de cuerpo blando, desnudo o protegido por una concha.

Los moluscos son los invertebrados más numerosos después de los artrópodos, e incluyen formas tan conocidas como las almejas, ostras, calamares, pulpos, babosas y una gran diversidad de caracoles, tanto marinos como terrestres.

Se calcula que pueden existir cerca de 100.000 especies vivientes, y 35.000 especies extintas, ya que los moluscos tienen una larga historia geológica, que abarca desde el Cámbrico Inferior hasta la actualidad.

## LOS CRUSTÁCEOS

Los **crustáceos** (**Crustacea**, del latín *crusta*, “costra” y *aceum*, “relación o la naturaleza de algo”) son un extenso subtipo de artrópodos, con más de 67.000 especies y sin duda faltan por descubrir hasta cinco o diez veces este número. Incluyen varios grupos de animales como **las langostas, los camarones, los cangrejos, los langostinos y los percebes**. Los crustáceos son fundamentalmente acuáticos y habitan en todas las profundidades, tanto en el medio marino, salobre y de agua dulce; unos pocos han colonizado el medio terrestre, como la cochinilla de la humedad (isópodos). Dominan los mares, como los insectos dominan la tierra. Como casi todos los artrópodos, los crustáceos se caracterizan por poseer un exoesqueleto articulado. Éste está formado principalmente por la proteína quitina.

Los hay de:

De agua salada

De agua dulce

Braquiuros

Decápodos

- **Crustáceos de agua dulce**

Pertencen a la familia de los Decápodos

Ejemplos de crustáceos de agua dulce: **Cangrejo de río**.

- **Crustáceos de agua salada**

**Bogavante, Langosta, Gamba, Langostino, Centollo, Buey de mar.**

- **Crustáceo braquiuro**

El cefalotórax de los braquiuros es más ancho que largo, y aplastado.

Tiene cinco pares de patas. El primero de esos cinco pares de patas está transformado en pinzas, usadas para la captura del alimento, para la defensa y para las interacciones sociales. Los cangrejos suelen ser buenos andadores, corren de lado cuando cogen velocidad.

**Cangrejo de mar, centollo y buey de mar**

- **Crustáceo decápodo**

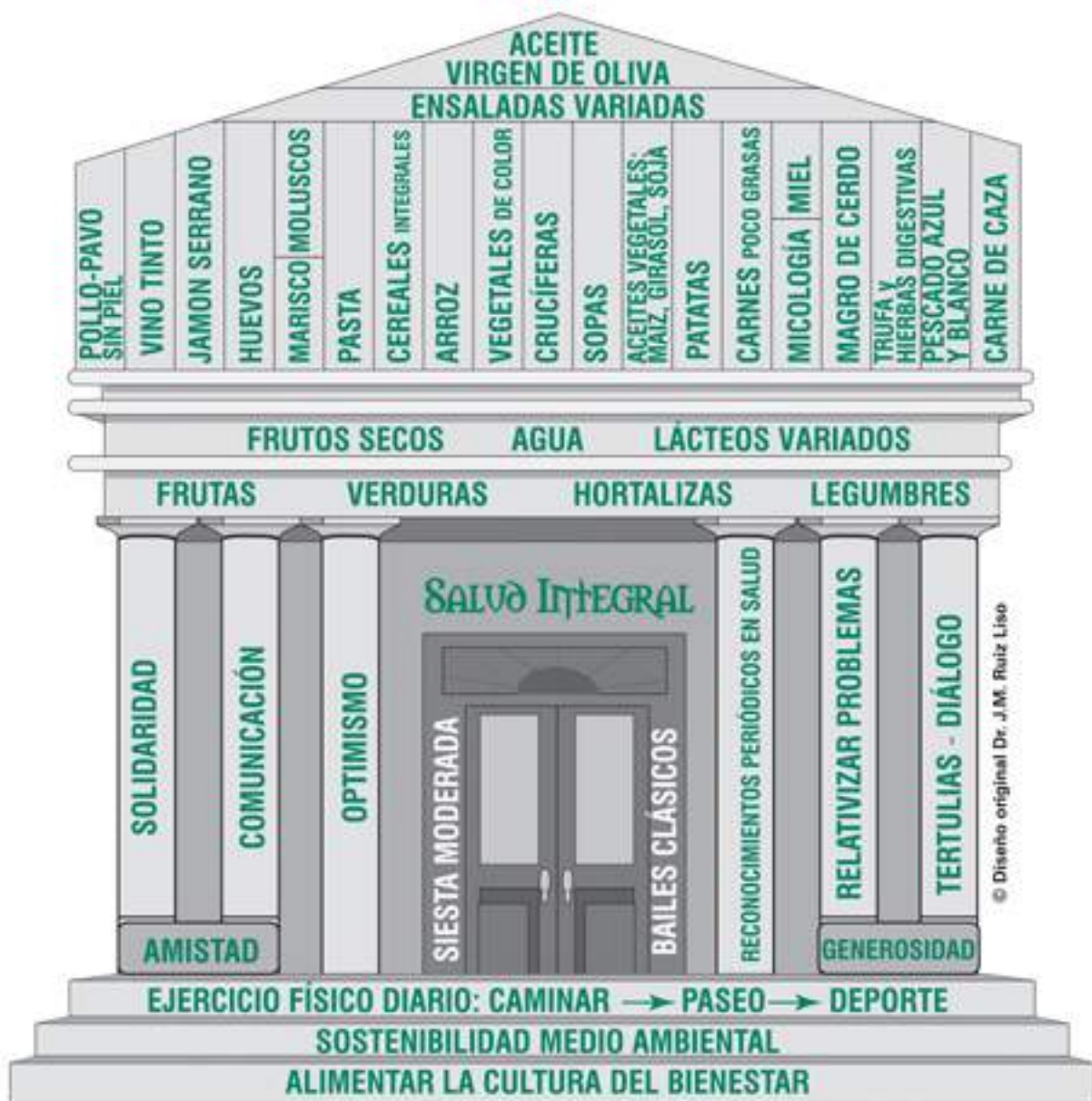
Es aquel que posee diez patas.

**Langosta, Camarón, Carabinero, Cigala, Langostino, Nécora.**



# TEMPLO DE LA SALUD INTEGRAL

## BASADO EN LA DIETA MEDITERRÁNEA



- 1.- MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS
- 2.- DESAYUNAR A DIARIO
- 3.- REALIZAR LAS COMIDAS EN COMPAÑÍA
- 4.-EVITAR PRECOCINADOS, FRITOS COMERCIALES Y ZUMOS ENVASADOS
- 5.-SE PUEDE COMER DE TODO CON MODERACIÓN, Y ALGUNOS PRODUCTOS DE VEZ EN CUANDO Y EN PLATO DE POSTRE.



# *Los activos de la DM en el Diccionario de la RAE*

EL PAN es uno de los alimentos más antiguos en el Consumo Humano desde tiempos seculares y eje fundamental e imprescindible de la dieta mediterránea. La densidad de datos que genera haría necesario otro libro semejante a este Diccionario en contenido.

Por ello dejamos constancia especial como acompañante en nuestra alimentación diaria. Su consumo desde el año 1964 (380 gramos x persona y día) se ha reducido mas de un 75% hasta niveles de 80 gramos en el año 2017. Debemos recuperar su consumo y especialmente en escolares.: tostadas -pan con tomate-, bocadillos etc...en pro de nuestra salud.

Hay cientos de tipos de pan, muy saludables y especialmente todos los de hornos de panadería. Sus antioxidantes, vitaminas, fibras y minerales lo hacen insustituible. “El pan nuestro de cada día dánosle hoy”.



PRIMER  
PLATO



## **DICCIONARIO**

Repertorio en forma de libro o en soporte electrónico en el que se recogen, según un orden determinado, las palabras o expresiones de una o más lenguas, o de una materia concreta, acompañadas de su definición, equivalencia o explicación.

Catálogo de noticias o datos de un mismo género, ordenado alfabéticamente. Diccionario bibliográfico, biográfico, geográfico.

## **DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO**

Diccionario que, además de las palabras comunes de una lengua, contiene nombres propios de destacados personajes, acontecimientos, lugares, etc.

## **DIETA MEDITERRÁNEA**

Régimen alimenticio de los países de la cuenca del mar Mediterráneo basado preferentemente en cereales, legumbres, hortalizas, aceite de oliva y vino.

**DIETA:** Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento.

**MEDITERRÁNEO:** Que está rodeado de tierra.

## **TERMINOLÓGICO, CA:**

Pertenciente o relativo a un término o a una terminología y a su empleo.

## **DICCIONARIO ESPAÑOL DE SEBASTIÁN DE COVARRUBIAS Y HOROZCO -1611-**

**MEDITERRÁNEO:** “Lo que está en medio de la tierra, apartado del mar. Y de aquí se dijo Mar Mediterráneo, porque dista del mar Océano, y atraviesa por medio de la tierra, dividiendo la África de la Europa (sic)”.

**DIETA:** del griego. Régimen de vida (dieta)

**DICCIONARIO**

# *Categorías*

## *Índice del Capítulo*

1. ACEITES VEGETALES .....	57
2. BEBIDAS .....	58
3. CAFÉ Y TE .....	58
4. CARNE .....	59
5. FRUTAS .....	62
6. FRUTOS SECOS Y OTROS.....	68
7. HIERBAS COMESTIBLES Y AROMÁTICAS.....	70
8. HUEVOS.....	72
9. LÁCTEOS .....	72
10. LEGUMBRES .....	74
11. MICOLOGÍA- TRUFICULTURA.....	75
12. PASTA ARROZ CEREALES .....	75
13. PESCADOS Y MARISCOS .....	76
14. VERDURAS-HORTALIZAS .....	81
15. ACTITUDES / VALORES / ACTIVIDADES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO ESTILO DE VIDA.....	87



*Enric Servera*



# ACEITES VEGETALES

## ACEITE

---

1. m. Líquido graso que se obtiene de frutos o semillas, como cacahuetes, algodón, soja, nueces, almendras, linaza, ricino o coco, y de algunos animales, como la ballena, la foca o el bacalao. Aceite de hígado de bacalao.
2. m. aceite de oliva.
3. m. Líquido denso de origen natural, como el petróleo, o que se obtiene por destilación de ciertos minerales bituminosos o de la hulla, el lignito y la turba.
4. m. Sustancia grasa, líquida a temperatura ordinaria, de mayor o menor viscosidad, no miscible con agua y de menor densidad que ella, que se puede obtener sintéticamente.

## ACEITE DE OLIVA

---

1. m. Líquido graso de color verde amarillento, que se obtiene prensando las aceitunas.

### Aceite virgen

1. m. aceite de oliva obtenido por primera presión en frío.

## ACEITE DE GIRASOL

---

1. m. Planta anual oriunda del Perú, de la familia de las compuestas, con tallo herbáceo, derecho, de unos tres centímetros de grueso y cerca de dos metros de altura, hojas alternas, pecioladas y acorazonadas, flores terminales, que se doblan en la madurez, amarillas, de 20 a 30 cm de diámetro, y fruto con muchas semillas negruzcas, casi elipsoidales, comestibles, y de las que puede extraerse un aceite bueno para condimento, y que se cultiva para la obtención del aceite y en menor escala para consumir las semillas.

## ACEITE DE MAÍZ

---

1. m. Planta de la familia de las gramíneas, con el tallo grueso, de uno a tres metros de altura, según las especies, hojas largas, planas y puntiagudas, flores masculinas en racimos terminales y las femeninas en espigas axilares resguardadas por una vaina. Es indígena de la América tropical, se cultiva en Europa y produce mazorcas con granos gruesos y amarillos muy nutritivos.

## ACEITE DE SOJA

---

1. f. Planta leguminosa procedente de Asia.
2. f. Fruto de la soja, comestible y muy nutritivo



# BEBIDAS

## CERVEZA

---

f. Bebida alcohólica hecha con granos germinados de cebada u otros cereales fermentados en agua, y aromatizada con lúpulo, boj, casia, etc.

## MOSTO

---

1.-Jugo de uva; suele tomarse como refresco o aperitivo.

2.- 1. m. Zumo exprimido de la uva, antes de fermentar y hacerse vino.

“los primeros días de las fiestas de la vendimia se conmemora la obtención del primer mosto”.

## VINO TINTO

---

m. Bebida alcohólica que se hace del zumo de las uvas exprimido, y cocido naturalmente por la fermentación.

## ZUMO

---

m. Líquido de las hierbas, flores, frutas u otras cosas semejantes, que se saca exprimiéndolas o majándolas.

m. jugo (parte provechosa, útil y sustancial).



# CAFÉ Y TÉ

## CAFÉ

---

m. Semilla del cafeto, como de un centímetro de largo, de color amarillento verdoso, convexa por una parte y, por la otra, plana y con un surco longitudinal.

m. Bebida que se hace por infusión con la semilla tostada y molida del cafeto.

## TÉ

---

m. Arbusto del Extremo Oriente, de la familia de las teáceas, que crece hasta cuatro metros de altura, con las hojas perennes, alternas, elípticas, puntiagudas, dentadas y coriáceas, de seis a ocho centímetros de largo y tres de ancho. Tiene flores blancas, axilares y con pedúnculo, y fruto capsular, globoso, con tres semillas negruzcas.

m. Hoja del té, seca, arrollada y tostada ligeramente.

m. Infusión de las hojas del té.



# CARNES

## AVESTRUZ

---

m. Ave del orden de las estrucioniformes, de gran tamaño, que llega a los dos metros de altura, alas cortas no aptas para el vuelo, cuello largo y desnudo, largas patas que le permiten correr a gran velocidad, y que habita en África y en Arabia.

## CARNE DE CODORNIZ

---

f. Ave gallinácea migratoria, de unos 20 cm de largo, con alas puntiagudas, la cola muy corta, los pies sin espolón, el pico oscuro, las cejas blancas, la cabeza, el lomo y las alas de color pardo con rayas más oscuras, y la parte inferior gris amarillenta. Es común en España, de donde emigra a África en otoño.

## CARNE DE CONEJO

---

m. y f. Mamífero del orden de los lagomorfos, de unos 40 cm de largo, comprendida la cola, de pelaje espeso de color ordinariamente gris, orejas muy largas, patas posteriores más largas que las anteriores, cola muy corta, que vive en madrigueras, se domestica fácilmente y es apreciado por su carne y su pelo.

m. Carne de conejo.

## CARNE DE PAVO

---

m. y f. Ave del orden de las galliformes, oriunda de América, más grande que la gallina, cuello largo y sin plumas, del que cuelgan, al igual que de la cabeza, unas carnosidades rojas.

## CARNE DE PERDIZ

---

f. Ave gallinácea, de hasta 40 cm de longitud y 50 de envergadura, de cuerpo grueso, cabeza pequeña y plumaje pardo grisáceo con manchas rojas, muy apreciada como pieza de caza por su carne.

### **Perdiz blanca**

f. Ave gallinácea, poco mayor que la perdiz común, de la cual se distingue por el pico ceniciento, las patas del mismo color y con plumas hasta las uñas, y el plumaje blanco en el cuerpo y negro en la cola y alas, aunque los extremos de estas también son blancos.

f. perdiz patiblanca, que en los países fríos toma en el invierno el color blanco, distinguiéndose entonces de la blanca tan solamente en los pies, que no tienen pluma.

## CARNE DE POLLO

---

m. Cría que nace del huevo de un ave y en especial la de la gallina.

m. Gallo o gallina joven.

## CARNE DE TORO/NOVILLO

m. Macho bovino adulto.

m. y f. Res vacuna de dos o tres años, en especial cuando no está domada.

## CAZA

Conjunto de animales no domesticados antes y después de cazados.

### Caza mayor

f. caza de jabalíes, lobos, ciervos u otros animales semejantes.

### Caza menor

f. caza de liebres, conejos, perdices, palomas u otros animales semejantes.

## CECINA

f. Carne salada, enjuta y seca al aire, al sol o al humo.

## CERDO

m. y f. Mamífero artiodáctilo del grupo de los suidos, de cuerpo grueso, cabeza y orejas grandes, hocico estrecho y patas cortas, que se cría especialmente para aprovechar su cuerpo en la alimentación humana.

## CIERVO

m. y f. Animal mamífero rumiante, de 1,30 m de altura más o menos, esbelto, de pelo áspero, corto y pardo rojizo en verano y gris en invierno. Es más claro por el vientre que por el lomo, y tiene patas largas y cola muy corta. El macho está armado de astas o cuernas estriadas y ramosas que pierde y renueva todos los años, aumentando con el tiempo el número de puntas, que llega a diez en cada asta. Es animal indomesticable y se caza para utilizar su piel, sus astas y su carne.

## CORZO

m. y f. Mamífero rumiante de la familia de los cérvidos, algo mayor que la cabra, rabón y de color gris rojizo, que tiene las cuernas pequeñas, verrugosas y ahorquilladas hacia la punta.

NÁPOLES 2016. REUNIÓN UNESCO  
DE LAS CC EE DE LA DM





## JABALÍ

---

m. y f. Mamífero artiodáctilo, cuya variedad doméstica es el cerdo, de gran fortaleza, pelaje muy tupido gris o pardo y grandes colmillos salientes de la boca, que habita en bosques y matorrales.

## JAMÓN

---

m. Pierna trasera del cerdo, curada o cocida entera.

m. Carne del jamón.

### **Jamón de pata negra**

m. jamón de cerdo ibérico, de pezuña negra.

### **Jamón de York**

m. jamón cocido.

### **Jamón serrano**

m. jamón curado.

## JAMÓN DE PAVO

---

m. y f. Ave del orden de las galliformes, oriunda de América, más grande que la gallina, cuello largo y sin plumas, del que cuelgan, al igual que de la cabeza, unas carnosidades rojas.

## JAMÓN DE PATO

---

m. y f. Ave palmípeda acuática, con el pico aplanado y patas cortas, con dedos unidos entre sí por una membrana, de la cual existen varias especies, algunas de ellas domésticas.

## LOMO

---

m. Parte inferior y central de la espalda. U. t. en pl. con el mismo significado que en sing.

m. En los cuadrúpedos, todo el espinazo, desde la cruz hasta las ancas.

m. Cada una de las dos piezas de carne de cerdo o de vacuno que están junto al espinazo y bajo las costillas.

## VENADO /CIERVO

---

m. y f. ciervo.

m. Res de caza mayor, particularmente oso, jabalí o ciervo.



# FRUTAS

## ACEITUNA

---

f. olivo (árbol).

f. aceituna (fruto del olivo).

## AGUACATE

---

1.m. Árbol de América, de la familia de las lauráceas, de ocho a diez metros de altura, con hojas alternas, coriáceas, siempre verdes, flores dioicas y fruto comestible.

m. Fruto del aguacate.

Persea americana, conocida comúnmente como aguacate o palta es una especie arbórea del género Persea perteneciente a la familia Lauraceae, originaria de Mesoamérica y domesticada por los pueblos indígenas de esa zona hace unos 10.000 años.

## ALBARICOQUE

---

m. Fruto del albaricoquero. Es una drupa casi redonda y con un surco, por lo común amarillenta y en parte encarnada, aterciopelada, de sabor agradable, y con hueso liso de almendra amarga.

El albaricoque (*Prunus armeniaca*), también conocido como damasco o albérchigo, es el fruto del albaricoquero. Perteneciente a la familia de las rosáceas, la cual incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia.

## ALBÉRCHIGO

---

m. Fruto del alberchiguero, de carne recia, jugosa y de color amarillo muy subido, y cuya piel, amarillenta también, tiene una mancha sonrosada muy encendida por la parte donde más le da el sol. Es de tamaño vario, aunque por lo general de unos seis centímetros de diámetro.

## CAQUI

---

m. Árbol de la familia de las ebenáceas, originario del Japón y de China, del que se cultivan numerosas variedades en Europa y América del Sur. Su fruto, dulce y carnoso, del tamaño de una manzana aproximadamente, es comestible.

m. Fruto del **caqui**.

## CEREZAS

---

f. Fruto del cerezo. Es una drupa con cabillo largo, casi redonda, de unos dos centímetros de diámetro, con surco lateral, piel lisa de color encarnado más o menos oscuro, y pulpa muy jugosa, dulce y comestible.

Cereza, también conocido como guinda, es el nombre del fruto de varios árboles del género *Prunus*, aunque comercialmente se aproveche un número limitado de especies. Al árbol se le conoce como cerezo o guindo

## CHIRIMOYA

---

f. Fruto del chirimoyo. Es una baya verdosa con pepitas negras y pulpa blanca de sabor muy agradable. Su tamaño varía desde el de una manzana al de un melón.

*Annona cherimola* es un árbol perteneciente a la familia de las anonáceas cuyo fruto comestible es la chirimoya o chirimoyo. Es considerada una de las frutas tropicales más apreciadas dentro del género.

## CIRUELA

---

f. Fruto del ciruelo. Es una drupa, muy variable en forma, color y tamaño según la variedad del árbol que la produce. El epicarpio suele separarse fácilmente del mesocarpio, que es más o menos dulce y jugoso y a veces está adherido al endocarpio.

La ciruela es la fruta del ciruelo, nombre común de varias especies arbóreas pertenecientes al subgénero *Prunus*. La ciruela es una drupa, es decir, un fruto carnoso con una única semilla rodeada de un endocarpio leñoso.

## COCO

---

Se llama así porque la cáscara del fruto con sus tres agujeros semeja una cabeza con ojos y boca, como la de aquel fantasma infantil.

El cocotero es una especie de palmera de la familia *Arecaceae*. Es monotípica, siendo su única especie *Cocos nucifera*.

m. Árbol de la familia de las palmas, que suele alcanzar de 20 a 25 m de altura, con las hojas divididas en lacinias ensiformes plegadas hacia atrás, y flores en racimos. Suele producir anualmente dos o tres veces su fruto. Del tronco se saca una bebida alcohólica.

m. Fruto del coco, que es de la forma y tamaño de un melón regular, cubierto de dos cortezas, al modo que la nuez, la primera fibrosa y la segunda muy dura; por dentro y adherida a esta tiene una pulpa blanca y gustosa, y en la cavidad central un líquido refrigerante. Con la primera corteza se hacen cuerdas y tejidos bastos; con la segunda, tazas, vasos y otros utensilios; de la carne se hacen dulces y se saca aceite.

## DÁTIL

---

m. Fruto de la palmera, de forma elipsoidal prolongada, de unos cuatro centímetros de largo por dos de grueso, cubierto con una película amarilla, carne blanquecina comestible y hueso casi cilíndrico, muy duro y con un surco a lo largo.

## FRAMBUESA

---

f. Fruto del frambueso, semejante a la zarzamora, algo veloso, de olor fragante y suave, y sabor agrídulce muy agradable.

*Rubus idaeus*, de nombre común frambueso, es una especie del género *Rubus* nativa de Europa y norte de Asia

## FRESA

---

f. Planta de la familia de las rosáceas, con tallos rastreros, nudosos y con estolones, hojas pecioladas, vellosas, blanquecinas por el envés, divididas en tres segmentos aovados y con dientes gruesos en el margen; flores pedunculadas, blancas o amarillentas, solitarias o en corimbos poco nutridos, y fruto casi redondo, algo apuntado, de un centímetro de largo, rojo, succulento y fragante.

2. f. Fruto de la fresa.

## GRANADA

---

f. Fruto del granado, de forma globosa, con diámetro de unos diez centímetros, y coronado por un tubo corto y con dienteitos, resto de los sépalos del cáliz; corteza de color amarillento rojizo, delgada y correosa, que cubre multitud de granos encarnados, jugosos, dulces unas veces, agri-dulces otras, separados en varios grupos por tabiques membranosos, y cada uno con una pepita blanquecina algo amarga. Es comestible apreciado, refrescante, y se emplea en medicina contra las enfermedades de la garganta.

El granado es un pequeño árbol frutal caducifolio de la familia Lythraceae, y cuyo fruto es la granada.

## GROSELLA ROJA

---

f. Fruto del grosellero, que es una uva o baya globosa de color rojo, blanco o negro, jugosa y de sabor agri-dulce muy grato. Su jugo es medicinal, y suele usarse en bebidas y en jalea.

## GUAYABA

---

f. Fruto del guayabo, que es de forma aovada, del tamaño de una pera mediana, de varios colores, y más o menos dulce, con la carne llena de unos granillos o semillas pequeñas.

## HIGO

---

1. m. Segundo fruto, o el más tardío, de la higuera, blando, de gusto dulce, por dentro de color más o menos encarnado o blanco, y lleno de semillas sumamente menudas; exteriormente está cubierto de una piel fina y verdosa, negra o morada, según las diversas castas de ellos.

## KIWI

---

m. Fruto comestible del kiwi, de piel ligeramente vellosa y pulpa de color verde.

## LIMA

---

f. Fruto del limero, de forma esferoidal aplanada y de unos cinco centímetros de diámetro, pezón bien saliente de la base, corteza lisa y amarilla, y pulpa verdosa, dividida en gajos, comestible, jugosa y de sabor algo dulce.

## LIMON

---

m. Fruto del limonero, de forma ovoide, con unos diez centímetros en el eje mayor y unos seis en el menor, pezón saliente en la base, corteza lisa, arrugada o surcada según las variedades, y frecuentemente de color amarillo, pulpa amarillenta dividida en gajos, comestible, jugosa y de sabor ácido.

## MANDARINA

---

Naranja mandarina, o naranja tangerina

f. Variedad de naranja que se distingue en ser pequeña, aplastada, de cáscara muy fácil de separar y pulpa muy dulce.

## MANGO

---

m. Árbol de la familia de las anacardiáceas, originario de la India y muy propagado en América y en todos los países intertropicales, que crece hasta quince metros de altura, con tronco recto de corteza negra y rugosa, copa grande y espesa, hojas persistentes, duras y lanceoladas, flores pequeñas, amarillentas y en panoja, y fruto oval, arriñonado, amarillo, de corteza delgada y correosa, aromático y de sabor agradable.

## MANZANA

---

f. Fruto del manzano, de forma globosa algo hundida por los extremos del eje, de epicarpio delgado, liso y de color verde claro, amarillo pálido o encarnado, mesocarpio con sabor ácido o ligeramente azucarado, y semillas pequeñas, de color de caoba, encerradas en un endocarpio coriáceo.

## MARACUYÁ

---

m. Fruto comestible de la pasionaria, redondeado y de color amarillo o púrpura, y muy apreciado en alimentación.

## MELOCOTON

---

m. Fruto del melocotonero. Es una drupa de olor agradable, esférica, de seis a ocho centímetros de diámetro, con un surco profundo que ocupa media circunferencia, epicarpio delgado, veloso, de color amarillo con manchas encarnadas, mesocarpio amarillento, de sabor agradable y adherido a un hueso pardo, duro y rugoso, que encierra una almendra muy amarga.



## MELÓN

---

1.m. Planta herbácea anual, de la familia de las cucurbitáceas, con tallos tendidos, ramosos, ásperos, con zarcillos, y de tres a cuatro metros de longitud, hojas pecioladas, partidas en cinco lóbulos obtusos, flores solitarias de corola amarilla, y fruto elipsoidal de 20 a 30 cm de largo, con cáscara blanca, amarilla, verde o manchada de estos colores, carne olorosa, abundante, dulce, blanda, aguanosa, que deja en el interior un hueco donde hay muchas pepitas de corteza amarilla y almendra blanca. Es originaria de Oriente y muy estimada.

## MEMBRILLO

---

m. Arbusto de la familia de las rosáceas, de tres a cuatro metros de altura, muy ramoso, con hojas pecioladas, enteras, aovadas o casi redondas, verdes por el haz y lanuginosas por el envés, flores róseas, solitarias, casi sentadas y de cáliz persistente, y fruto en pomo, de diez a doce centímetros de diámetro, amarillo, muy aromático, de carne áspera y granujenta, que contiene varias pepitas mucilaginosas. Es originario de Asia Menor; el fruto se come asado o en conserva, y las semillas sirven para hacer bandolina.

m. Fruto del membrillo.

## MORA

---

f. Fruto del moral, de unos dos centímetros de largo, con forma ovalada, formado por la agregación de glóbulos pequeños, carnosos, blandos, agridulces y, una vez maduro, de color morado.

f. Fruto de la morera, muy parecido a la mora, pero de la mitad de su tamaño y, ya maduro, de color blanco amarillento y enteramente dulce.

f. Fruto de la zarzamora.

f. Fresa silvestre.

## NARANJA

---

f. Fruto del naranjo, de forma globosa, de seis a ocho centímetros de diámetro, corteza rugosa, de color entre rojo y amarillo, como el de la pulpa, que está dividida en gajos, y es comestible, jugosa y de sabor agridulce.

## NECTARINA

---

f. Variedad de melocotón de piel lisa.

## NÍSPERO

---

m. Árbol de la familia de las rosáceas, con tronco tortuoso, delgado y de ramas abiertas y algo espinosas, hojas pecioladas, grandes, elípticas, duras, enteras o dentadas en la mitad superior, verdes por el haz y lanuginosas por el envés; flores blancas, axilares y casi sentadas. Es espontáneo, pero también se cultiva.

m. Fruto del níspero (árbol rosáceo), aovado, amarillento, rojizo, de unos tres centímetros de diámetro, coronado por las lacinias del cáliz, duro y acerbo cuando se desprende del árbol; blando, pulposo, dulce y comestible cuando está fermentado.

m. Fruto del níspero del Japón, amarillento o anaranjado, casi esférico, de unos tres centímetros de diámetro, con semillas muy gruesas, y de sabor agridulce.



## PAPAYA

---

f. Fruto del papayo, generalmente de forma oblonga, hueco y que encierra las semillas en su concavidad. La parte mollar, semejante a la del melón, es amarilla y dulce, y de él se hace, cuando verde, una confitura muy estimada.

## PERA

---

f. Fruto del peral.

## PICOTA

---

f. Variedad de cereza, que se caracteriza por su forma algo apuntada, consistencia carnosa y muy escasa adherencia al pedúnculo.

## PIÑA

---

f. Planta exótica, vivaz, de la familia de las bromeliáceas, que crece hasta unos 70 cm de altura, con hojas glaucas, ensiformes, rígidas, de bordes espinosos y rematados en punta muy aguda; flores de color morado y fruto grande en forma de piña, carnoso, amarillento, muy fragante, succulento y terminado por un penacho de hojas.

## PLÁTANO

---

m. Árbol de la familia de las platanáceas, con una altura de 15 a 20 o más metros y amplia copa, tronco cilíndrico, de corteza lisa de tono claro, verde grisáceo, que se renueva anualmente, desprendiéndose en placas irregulares, hojas caedizas y alternas, de limbo amplio, palmeado-lobuladas, con pecíolo ensanchado en su base, que recubre la yema subsiguiente. Es árbol de sombra, muy apreciado para plantaciones lineales en calles y paseos. Su madera blanca rosada, de dureza media, ofrece un bello jaspeado y se presta para trabajos de ebanistería.

m. Planta herbácea de grandes dimensiones, que en algunos países llaman banano. Pertenece a la familia de las musáceas. Alcanza una altura de 2 a 3 m y un fuste de unos 20 cm de diámetro, formado por las vainas de las hojas, enrolladas apretadamente unas sobre otras y terminadas en un amplio limbo, de unos 2 m de longitud y unos 30 cm de anchura, redondeadas en su ápice. El conjunto de estas hojas forma el penacho o copa de la planta.

m. Fruto comestible del plátano (planta musácea), que es una baya alargada, de diez a quince centímetros de longitud, algo encorvada y de corteza lisa amarilla.

## POMELO

---

f. Cidra de forma globosa como la naranja

## SANDÍA

---

f. Planta herbácea anual, de la familia de las cucurbitáceas, con tallo veloso, flexible, rastrero, de tres a cuatro metros de largo, hojas partidas en segmentos redondeados y de color verde oscuro, flores amarillas, fruto casi esférico, tan grande que a veces pesa 20 kg, de corteza verde uniforme o jaspeada y pulpa encarnada, granujienta, aguanosa y dulce, entre la que se encuentran, formando líneas concéntricas, muchas pepitas negras y aplastadas. Es planta muy cultivada en España.

## UVA

---

f. Baya o grano más o menos redondo y jugoso, fruto de la vid, que forma racimos.

## YUCA

---

f. Planta de América tropical, de la familia de las liliáceas, con tallo arborescente, cilíndrico, lleno de cicatrices, de hasta dos metros de altura, coronado por un penacho de hojas largas, gruesas, rígidas y ensiformes, que tiene flores blancas, casi globosas, colgantes de un escapo largo y central, y raíz gruesa, de la que se saca harina alimenticia, y que se cultiva en Europa como planta de adorno.

## ZARZAMORA

---

f. Fruto de la zarza, que, madura, es una baya compuesta de granos negros y lustrosos, semejante a la mora, pero más pequeña y redonda.

# FRUTOS SECOS Y OTROS

## ALMENDRA

---

f. Fruto del almendro. Es una drupa oblonga, con pericarpio formado por un epicarpio membranoso, un mesocarpio coriáceo y un endocarpio leñoso, o hueso, que contiene la semilla, envuelta en una película de color canela.

f. Semilla de la almendra.

## ANACARDO

---

m. Nombre de varias especies de árboles tropicales de flores pequeñas cuyo fruto es comestible y se usa en medicina.

m. Fruto del anacardo.

## AVELLANA

---

f. Fruto del avellano. Es casi esférico, de unos dos centímetros de diámetro, con corteza dura, delgada y de color de canela, dentro de la cual, y cubierta con una película rojiza, hay una carne blanca, aceitosa y de gusto agradable.

## CACAHUETE

---

m. Planta papilionácea anual procedente de América, con tallo rastrero y veloso, hojas alternas lobuladas y flores amarillas. El fruto tiene cáscara coriácea y según la variedad, dos a cuatro semillas blancas y oleaginosas, comestibles después de tostadas. Se cultiva también para la obtención del aceite.

m. Fruto del cacahuete.

## CACAO

---

m. Árbol de América, de la familia de las esterculiáceas, de tronco liso de cinco a ocho metros de altura, hojas alternas, lustrosas, lisas, duras y aovadas, flores pequeñas, amarillas y encarnadas, cuyo fruto se emplea como principal ingrediente del chocolate.

## CASTAÑA

---

1.m. Árbol de la familia de las fagáceas, de unos 20 m de altura, con tronco grueso, copa ancha y redonda, hojas grandes, lanceoladas, aserradas y correosas, flores blancas y frutos a manera de zurrónes espinosos parecidos al erizo, que encierran la castaña.

f. Fruto del castaño, muy nutritivo y sabroso, del tamaño de la nuez, y cubierto de una cáscara gruesa y correosa de color marrón oscuro.

## CHUFAS

---

f. Cada uno de los tubérculos que a modo de nudos, de un centímetro de largo, tienen las raíces de una especie de juncia, de cañas triangulares y hojas aquilladas, los cuales son amarillentos por fuera y blancos por dentro, tienen sabor dulce y agradable, y se usan para hacer una horchata refrescante.

## GIRASOL (PIPAS)

---

m. Planta anual oriunda del Perú, de la familia de las compuestas, con tallo herbáceo, derecho, de unos tres centímetros de grueso y cerca de dos metros de altura, hojas alternas, pecioladas y acorazonadas, flores terminales, que se doblan en la madurez, amarillas, de 20 a 30 cm de diámetro, y fruto con muchas semillas negruzcas, casi elipsoidales, comestibles, y de las que puede extraerse un aceite bueno para condimento, y que se cultiva para la obtención del aceite y en menor escala para consumir las semillas.

De girar y sol, por la propiedad que tiene la flor de irse volviendo hacia el sol.

## MAIZ

---

m. Planta de la familia de las gramíneas, con el tallo grueso, de uno a tres metros de altura, según las especies, hojas largas, planas y puntiagudas, flores masculinas en racimos terminales y las femeninas en espigas axilares resguardadas por una vaina. Es indígena de la América tropical, se cultiva en Europa y produce mazorcas con granos gruesos y amarillos muy nutritivos.

m. Grano de maíz.

## MIJO

---

m. Planta de la familia de las gramíneas, originaria de la India, con tallos de unos 60 cm de longitud, hojas planas, largas y puntiagudas, y flores en panojas terminales, encorvadas en el ápice.

m. Semilla del mijo, pequeña, redonda, brillante y de color blanco amarillento.

## NUEZ

---

f. Fruto del nogal. Es una drupa ovoide, de tres o cuatro centímetros de diámetro, con el epicarpio fino y liso, de color verde con pintas negruzcas, el mesocarpio correoso y caedizo, y el endocarpio duro, parduzco, rugoso y dividido en dos mitades simétricas, que encierran la semilla, desprovista

de albumen y con dos cotiledones gruesos, comestibles y muy oleaginosos.

f. Fruto que dan algunos árboles y que, por la naturaleza de su pericarpio, se asemeja a la nuez. Nuez de coco, de areca, de burí, de nipa, moscada.

## PIÑÓN

---

m. Simiente del pino, de diferentes tamaños, según las especies, desde 2 a 20 mm de largo y uno a cinco de grueso, elipsoidal, con tres aristas obtusas, cubierta leñosa muy dura y almendra blanca, dulce y comestible en el pino piñonero.

m. Almendra comestible de la semilla del pino piñonero.

PINO m. Arbusto de la familia de las euforbiáceas, de dos a cinco metros de altura, con hojas acorazonadas, divididas casi siempre en lóbulos y pecioladas, flores encima y fruto carnoso con semillas crasas. Se cría en las regiones cálidas de América, sus semillas se emplean en medicina como purgantes, y en la industria para extraer su aceite, y las raíces sirven para teñir de color violado.

## PISTACHO

---

m. Árbol de la familia de las anacardiáceas, de unos tres metros de altura, hojas compuestas y de color verde oscuro, flores en maceta y fruto drupáceo con una almendra pequeña de color verdoso, oleaginosa, dulce y comestible, llamada pistacho. Del tronco y de las ramas se extrae la almáciga.

m. Fruto del alfóncigo.

## SOJA

---

f. Planta leguminosa procedente de Asia.

f. Fruto de la soja, comestible y muy nutritivo.

# HIERBAS COMESTIBLES Y AROMÁTICAS UTILIZADAS EN ALIMENTACIÓN

## ALBAHACA

---

f. Planta anual de la familia de las labiadas, con tallos ramosos y velludos de unos 30 cm de altura, hojas oblongas, lampiñas y muy verdes, flores blancas, algo purpúreas, que tiene un fuerte olor aromático y se cultiva en los jardines.

## ALOE VERA

---

m. Planta perenne de la familia de las liliáceas, con hojas largas y carnosas, de las cuales se extrae un jugo resinoso y muy amargo que se emplea en medicina, y que arrancan de la parte baja del tallo, el cual termina en una espiga de flores rojas y a veces blancas.

## CILANTRO

---

m. Hierba de la familia de las umbelíferas, con tallo lampiño de 60 a 80 cm de altura, hojas inferiores divididas en segmentos dentados, y filiformes las superiores, flores rojizas y simiente elipsoidal, aromática y de virtud estomacal.

## GINSENG

---

m. Planta herbácea de la familia de las araliáceas, originaria de Corea, de cuya raíz, gruesa y ramificada, se extrae una sustancia utilizada como tónico y estimulante.

## JENGIBRE

---

m. Planta de la India, de la familia de las cingiberáceas, con hojas radicales, lanceoladas, casi lineales, flores en espiga, de corola purpúrea, sobre un escapo central de 40 a 60 cm de alto, fruto capsular bastante pulposo y con varias semillas, y rizoma del grueso de un dedo, algo aplastado, nudoso y ceniciento por fuera, blanco amarillento por dentro, de olor aromático y de sabor acre y picante como el de la pimienta, y que se usa en medicina y como especia.

## ORÉGANO

---

m. Planta herbácea vivaz, de la familia de las labiadas, con tallos erguidos, prismáticos, vellosos, de 40 a 60 cm de altura, hojas pequeñas, ovaladas, verdes por el haz y lanuginosas por el envés, flores purpúreas en espigas terminales, y fruto seco y globoso, que es hierba aromática y abunda en los montes de España, y cuyas hojas y flores se usan como tónicas y en condimentos.

## PEREJIL

---

m. Planta herbácea vivaz, de la familia de las umbelíferas, que crece hasta 70 cm de altura, con tallos angulosos y ramificados, hojas pecioladas, lustrosas, de color verde oscuro, partidas en tres gajos dentados, flores blancas o verdosas y semillas menudas, parduzcas, aovadas y con venas muy finas, que es espontánea en algunas partes y se cultiva mucho en las huertas, por ser un condimento muy usado.

## RUIBARBO

---

m. Planta herbácea, vivaz, de la familia de las poligonáceas, con hojas radicales, grandes, pecioladas, de borde dentado y sinuoso, ásperas por encima, nervudas y vellosas por debajo, y flores amarillas o verdes, pequeñas, en espigas, sobre un escapo fistuloso y esquinado. Mide de uno a dos metros de altura, tiene fruto seco, de una sola semilla triangular, y rizoma pardo por fuera, rojizo con puntos blancos en lo interior, compacto y de sabor amargo. Vive en el Asia central y la raíz se usa mucho en medicina como purgante

## SÉSAMO

---

m. Planta pedaliácea, de la especie del ajonjolí y la alegría.

# HUEVOS

## HUEVO

---

m. Cuerpo redondeado, de tamaño y dureza variables, que producen las hembras de las aves o de otras especies animales, y que contiene el germen del embrión y las sustancias destinadas a su nutrición durante la incubación.

## HUEVO DE GALLINA

---

1.m. Huevo de la gallina, especialmente destinado a la alimentación humana

## HUEVO DE CODORNIZ

---

Huevo del ave Codorniz. No está específica en el Diccionario

## HUEVO DE AVESTRUZ

---

Huevo del ave Avestruz. No está específica en el Diccionario

# LÁCTEOS

## LECHE

---

f. Líquido blanco que segregan las mamas de las hembras de los mamíferos para alimento de sus crías.

f. Leche de algunos animales que se emplea como alimento de las personas.

### Leche en polvo

f. leche que ha sido sometida a deshidratación.

### Leche entera

f. leche que conserva toda la grasa y sustancias nutritivas.

### Leche semidesnatada

f. leche que conserva el 50% de la grasa

### Leche desnatada

f. leche que elimina toda su grasa

### Leche evaporada

f. leche entera concentrada por evaporación de gran parte del agua y posteriormente esterilizada.

## LÁCTEOS DE BÚFALA

---

m. y f. Bóvido corpulento, con largos cuernos deprimidos, de cuyas dos especies principales una es de origen asiático y otra de origen africano.



## LÁCTEOS DE CABRA

---

f. Mamífero rumiante doméstico, como de un metro de altura, muy ágil para saltar y subir por lugares escarpados, con pelo corto, áspero y a menudo rojizo, cuernos vueltos hacia atrás, un mechón de pelos largos colgante de la mandíbula inferior y cola muy corta.

f. Hembra de la cabra, algo más pequeña que el macho y a veces sin cuernos.

## LÁCTEOS DE VACA

---

f. Hembra del toro.

## LÁCTEOS DE OVEJA

---

f. Mamífero rumiante de tamaño mediano, que posee lana y carne muy apreciadas, cuyo macho presenta cuernos arrollados en espiral y de cuya hembra se obtiene leche con la que se elaboran quesos.

f. Hembra de la oveja, por oposición al carnero.

## KÉFIR

---

m. Leche fermentada artificialmente y que contiene ácido láctico, alcohol y ácido carbónico.

f. Producto lácteo cremoso que se obtiene al cuajar la leche y separarla del suero.

## QUESO

---

m. Producto obtenido por maduración de la cuajada de la leche con características propias para cada uno de los tipos según su origen o método de fabricación.

## YOGUR

---

m. Variedad de leche fermentada, que se prepara reduciéndola por evaporación a la mitad de su volumen y sometiéndola después a la acción de un fermento.



CILENTO (ITALIA) 2016: REUNIÓN CCEE UNESCO

# LEGUMBRES

## LEGUMBRE

---

- f. Fruto o semilla que se cría en vainas.
- f. Planta que se cultiva en las huertas.
- f. Bot. Fruto de las plantas leguminosas.

## GARBANZO

---

- m. Planta herbácea de la familia de las papilionáceas, de 40 o 50 cm de altura, tallo duro y ramoso, hojas compuestas de hojuelas elípticas y aserradas por el margen, flores blancas, axilares y pedunculadas, y fruto en vaina inflada, pelosa, con una o dos semillas amarillentas, de un centímetro aproximadamente de diámetro, gibosas y con un ápice encorvado.
- m. Semilla del garbanzo.

## LENTEJA

---

- f. Planta herbácea, anual, de la familia de las papilionáceas, con tallos de 30 a 40 cm, endebles, ramosos y estriados, hojas oblongas, estípulas lanceoladas, zarcillos poco arrollados, flores blancas con venas moradas, sobre un pedúnculo axilar, y fruto en vaina pequeña, con dos o tres semillas pardas en forma de disco de medio centímetro de diámetro aproximadamente.
- f. Semilla comestible de la lenteja.

## JUDÍA

---

- f. Planta herbácea anual, de la familia de las papilionáceas, con tallos endebles, volubles, de tres a cuatro metros de longitud, hojas grandes, compuestas de tres hojuelas acorazonadas unidas por la base, flores blancas en grupos axilares, y fruto en vainas aplastadas, terminadas en dos puntas, y con varias semillas de forma de riñón. Se cultiva en las huertas por su fruto, comestible, así seco como verde, y hay muchas especies, que se diferencian por el tamaño de la planta y el volumen, color y forma de las vainas y semillas.
- f. Fruto de la judía.
- f. Semilla de la judía



# MICOLOGÍA Y TRUFICULTURA

## CHAMPIÑÓN

---

1.m. Nombre común a varias especies de hongos agaricáceos, algunos de los cuales son comestibles.

## SETA

---

f. Cualquier especie de hongo, comestible o no, con forma de sombrilla, sostenida por un pedicelo.

## TRUFA NEGRA

---

f. Variedad muy aromática de criadilla de tierra. *Tuber melanosporum*

# PASTA. ARROZ. CEREALES

## ARROZ

---

m. Planta anual propia de terrenos muy húmedos, cuyo fruto es un grano oval rico en almidón.

m. Fruto del arroz.

## CEREAL

---

m. Planta gramínea cultivada principalmente por su grano, muy utilizado en la alimentación humana y animal, y de la que existen numerosas especies, como el trigo y la cebada.

m. Conjunto de las semillas de los cereales.

m. pl. Alimento elaborado con cereales y que suele estar enriquecido con vitaminas y otras sustancias.

## PASTA

---

f. Masa hecha de una o diversas sustancias machacadas.

Masa preparada con harina con la que se hacen los fideos, tallarines, macarrones, canelones, raviolis, etc.

f. Conjunto de las distintas variedades de alimentos elaborados con pasta, como los fideos, tallarines, macarrones, etc..

# PESCADO. MARISCO

## ABADEJO

---

m. Bacalao.

m. Nombre común a varios peces del mismo género que el bacalao.

## ALMEJA

---

f. Molusco lamelibranquio marino, con valvas casi ovales, mates o poco lustrosas por fuera, con surcos concéntricos y estrías radiadas muy finas, blanquecinas y algo nacaradas en su interior, y carne comestible y muy apreciada.

## ANCHOA

---

f. Boquerón curado en salmuera con parte de su sangre.

## ARENQUE

---

m. Pez teleósteo, fisóstomo, de unos 25 cm de longitud, cuerpo comprimido, boca pequeña, dientes visibles en las dos mandíbulas, aletas ventrales estrechas, y color azulado por encima, plateado por el vientre, y con una raya dorada a lo largo del cuerpo en la época de la freza. (Desove)

## ATÚN

---

m. Pez teleósteo, acantopterigio, común en los mares de España, frecuentemente de dos a tres metros de largo, negro azulado por encima y gris plateado por debajo, y con los ojos muy pequeños, cuya carne se consume fresca o en conserva.

## BACALAO

---

m. Pez teleósteo, anacanto, de cuerpo simétrico, con tres aletas dorsales y dos anales, y una barbilla en la sínfisis de la mandíbula inferior.

## BERBERECHO

---

m. Molusco bivalvo, de unos cuatro centímetros de largo y conchas estriadas casi circulares, que vive enterrado en la arena y es muy apreciado como comestible.

## BESUGO

---

m. Pez teleósteo marino, acantopterigio, de color rosáceo, generalmente con una mancha negra en la zona de las aletas pectorales, ojos grandes y cuya carne es muy apreciada.

## BOGAVANTE

---

m. Crustáceo marino, decápodo, de color vivo, muy semejante por su forma y tamaño a la langosta, de la cual se distingue principalmente porque las patas del primer par terminan en pinzas muy grandes y robustas.

## **BOQUERÓN**

---

m. Pez teleósteo, fisóstomo, semejante a la sardina, pero más pequeño, que abunda en el Mediterráneo y parte del océano Atlántico, con el cual se preparan las anchoas.

## **BUEY DE MAR**

---

m. Crustáceo decápodo marino, más grande que el cangrejo de mar, con pinzas gruesas y cinco dientes redondeados en el borde del caparazón.

## **CABALLA**

---

f. Pez teleósteo, de 30 a 40 cm de largo, de color azul y verde con rayas negras por el lomo, que vive en bancos en el Atlántico Norte y es apreciado en la industria conservera.

## **CALAMAR**

---

m. Molusco cefalópodo comestible, de cuerpo alargado, con una concha interna en forma de pluma de ave y diez tentáculos provistos de ventosas, dos de ellos más largos que el resto, y que segrega un líquido negro para defenderse de los ataques.

## **CANGREJO**

---

m. Cada uno de los artrópodos crustáceos del orden de los decápodos.

## **CANGREJO DE MAR**

---

m. Crustáceo marino, decápodo, braquiuro, más ancho que largo, con el caparazón verde y fuertes pinzas en el primer par de patas. Algunas de sus especies son comestibles.

## **CANGREJO DE RIO**

---

m. Crustáceo decápodo, macruro, de unos diez centímetros de largo, con caparazón de color verdoso, y gruesas pinzas en los extremos de las patas del primer par. Abunda en muchos ríos españoles, es comestible y su carne es muy apreciada.

## **CARACOL**

---

m. Cada uno de los moluscos testáceos de la clase de los gasterópodos. De sus muchas especies, algunas de las cuales son comestibles, unas viven en el mar, otras en las aguas dulces y otras son terrestres.

## **CARACOL DE MONTE**

---

m. caracol serrano.

## **CARPA**

---

f. Pez teleósteo fisóstomo, de agua dulce, generalmente verdoso por encima y amarillo por debajo, escamas grandes y una sola aleta dorsal, de boca pequeña sin dientes y con dos pequeñas barbas a los lados de la boca, y algunas de cuyas especies se crían como ornamentales.

## **EMPERADOR -PEZ ESPADA**

---

m. Pez teleósteo marino del suborden de los acantopterigios, que llega a tener cuatro metros de longitud. De piel áspera, sin escamas, negruzca por el lomo y blanca por el vientre, cuerpo rollizo, cabeza apuntada, con la mandíbula superior en forma de espada de dos cortes y como de un metro de largo. Se alimenta de plantas marinas y su carne es muy estimada.

## **GAMBA**

---

f. Crustáceo semejante al langostino, pero algo menor, y sin los surcos que tiene aquel en el caparazón a uno y otro lado de la quilla mocha. Habita en el Mediterráneo y es comestible.

## **MEJILLON**

---

m. Molusco lamelibranquio marino, con la concha formada por dos valvas simétricas, convexas, casi triangulares, de color negro azulado por fuera, algo anacaradas por dentro, y de unos cuatro centímetros de longitud, que vive asido a las rocas por medio de los filamentos del biso y es muy apreciado como comestible.

## **NAVAJA**

---

f. Molusco lamelibranquio marino cuya concha se compone de dos valvas simétricas, lisas, de color verdoso con visos blancos y azulados, de diez a doce centímetros de longitud y dos de anchura, cuya forma recuerda las cachas de la navaja.

## **LANGOSTA**

---

Crustáceo decápodo macruro, que alcanza hasta 50 cm de longitud, con todas sus patas terminadas en pinzas pequeñas, cuatro antenas, dos centrales cortas y dos laterales muy largas y fuertes, ojos prominentes, cuerpo casi cilíndrico, y cola larga y gruesa. Es de color fusco que se vuelve rojo por la cocción. Vive en altamar, y su carne se tiene por manjar delicado.

## **LANGOSTINO**

---

m. Crustáceo decápodo macruro, marino, de doce a catorce centímetros de largo, patas pequeñas, bordes de las mandíbulas fibrosos, cuerpo comprimido, cola muy prolongada, caparazón poco consistente y de color grisáceo, que cambia en rosa subido por la cocción, y cuya carne es muy apreciada.

## **LENGUADO**

---

m. Pez teleósteo marino de carne muy apreciada, de cuerpo oblongo y muy comprimido, casi plano, y cabeza asimétrica, que vive, como otras muchas especies del orden de los pleuronectiformes, echado siempre del mismo lado.

## **LUBINA**

---

m. Pez teleósteo marino, del suborden de los acantopterigios, de hasta 80 cm. de largo, cuerpo oblongo, cabeza apuntada, boca grande, dientes pequeños y agudos, dorso azul negruzco, vientre blanco, dos aletas en el lomo y cola recta, y cuya carne es muy apreciada.



## OSTRAS

f. Molusco lamelibranquio marino, con concha de valvas desiguales, ásperas, de color grisáceo por fuera y blanco anacarado por dentro, de las cuales la mayor es más convexa que la otra y está adherida a las rocas.

## PERCEBE

m. Crustáceo cirrópodo, que tiene un caparazón compuesto de cinco piezas y un pedúnculo carnoso con el cual se adhiere a los peñascos de las costas. Se cría formando grupos y es comestible.

## PLATIJA

f. Pez teleósteo marino, anacanto, semejante al lenguado, pero de carne menos apreciada y de escamas más fuertes y unidas, y color pardo con manchas amarillas en la cara superior, que vive en el fondo de las desembocaduras de los ríos al norte de España.

## PULPO

m. Molusco marino cefalópodo, dibranquial, octópodo, muy voraz y de gran tamaño, con cuerpo en forma de saco y tentáculos provistos de ventosas, y cuya carne es apreciada.

## RAPE

m. Pez teleósteo marino del suborden de los acantopterigios, que llega a un metro de longitud, con cabeza enorme, redonda, aplastada y con tres apéndices superiores largos y movibles, boca grandísima, colocada, así como los ojos, en la parte superior de la cabeza, cuerpo pequeño y fusiforme, aletas pectorales muy grandes, y pequeñas las del dorso y cola, que carece de escamas, es de color oscuro por el lomo y blanco por el vientre, y tiene por todo el borde del cuerpo como unas barbillas carnosas.



*FARO: Portugal. Ministro de Agricultura de Portugal, Rector Universidad de Faro y Alcalde de TAVIRA 2017*

## RODABALLO

---

m. Pez teleósteo marino, anacanto, de carne muy apreciada, de unos 80 cm de largo y que puede alcanzar un metro de anchura, con cuerpo aplanado, asimétrico, blanquecino y liso por debajo, pardo azulado y con escamas tuberculosas muy duras por encima, cabeza pequeña, ojos en el lado izquierdo, aleta dorsal tan larga como todo el cuerpo, y cola casi redonda.

## SALMÓN

---

m. Pez teleósteo de hasta metro y medio de longitud, de cuerpo rollizo, cabeza apuntada y una aleta adiposa dorsal junto a la cola, de lomo azulado, vientre plateado, con reflejos irisados en los costados, que remonta los ríos para desovar, y cuya carne, rojiza y sabrosa, es muy apreciada.

## SARDINA

---

1.f. Pez teleósteo marino fisóstomo, comestible, de doce a quince centímetros de largo, parecido al arenque, pero de carne más delicada, cabeza relativamente menor, la aleta dorsal muy delantera y el cuerpo más fusiforme y de color negro azulado por encima, dorado en la cabeza y plateado en los costados y vientre.

## SEPIA

---

f. Molusco cefalópodo dibranquial, decápodo, de cuerpo oval, con una aleta a cada lado. De los diez tentáculos, los dos más largos llevan ventosas sobre el extremo, mientras que los otros ocho las tienen en toda su longitud. En el dorso, cubierta por la piel, tiene una concha calcárea, blanda y ligera. Alcanza unos 30 cm. de largo, abunda en los mares templados y es comestible.

## TRUCHA DE RIO

---

f. Pez teleósteo de agua dulce, de la familia de los salmónidos, que mide hasta 80 cm de longitud, con cuerpo de color pardo y lleno de pintas rojizas o negras, según los casos, cabeza pequeña, cola con un pequeño entrante y carne comestible blanca o encarnada.

## VIEIRA

---

f. Molusco comestible, muy común en los mares de Galicia, y cuya concha, formada por una valva plana y otra muy convexa, es la insignia de los peregrinos de Santiago.

## ZAMBURIÑA

---

f. Molusco bivalvo similar a la vieira, pero de menor tamaño.



# VERDURAS HORTALIZAS

## ACELGA

---

f. Planta hortense de la familia de las quenopodiáceas, comestible, de hojas grandes, anchas, lisas y jugosas, y cuyo pecíolo es grueso y acanalado por el interior.

## AJO

---

m. Planta de la familia de las liliáceas, de 30 a 40 cm de altura, con hojas ensiformes muy estrechas y bohordo con flores pequeñas y blancas. El bulbo es también blanco, redondo y de olor fuerte y se usa mucho como condimento.

m. Cada una de las partes o dientes en que está dividido el bulbo o cabeza de ajo.

## ALCACHOFA

---

f. Planta hortense, de la familia de las compuestas, de raíz fusiforme, tallo estriado, ramoso y de más de medio metro de altura, y hojas algo espinosas, con cabezuelas comestibles.

## ALCAPARRA

---

f. Mata de la familia de las caparidáceas, ramosa, de tallos tendidos y espinosos, hojas alternas, redondeadas y gruesas, flores axilares, blancas y grandes, y cuyo fruto es el alcaparrón.

## ALGARROBA

---

f. Planta herbácea anual de la familia de las leguminosas y del mismo género que el haba, utilizada como forraje.

## ALGAS

---

f. Cada una de las plantas talofitas, unicelulares o pluricelulares, que viven de preferencia en el agua, tanto dulce como marina, y que, en general, están provistas de clorofila acompañada a veces de otros pigmentos de colores variados que la enmascaran. El talo de las pluricelulares tiene forma de filamento, de cinta o de lámina y puede ser ramificado.

## ALUBIA

---

f. judía (planta).

f. judía (fruto).

f. judía (semilla).

## AMARANTO

---

m. Planta anual de la familia de las amarantáceas, de 80 a 90 cm de altura, con tallo grueso y ramoso, hojas oblongas y ondeadas, flores terminales en espiga densa, aterciopelada y comprimida a manera de cresta, y comúnmente, según las distintas variedades de la planta, carmesíes, amarillas, blancas o jaspeadas, y fruto con muchas semillas negras y relucientes, que es originaria de la India y se cultiva en los jardines como planta de adorno.

## **APIO**

---

m. Planta comestible de la familia de las umbelíferas, de 50 a 60 cm de altura, con tallo jugoso, grueso, lampiño, hueco, asurcado y ramoso, hojas largas y hendidas, y flores muy pequeñas y blancas.

## **ARÁNDANO**

---

m. Planta de la familia de las ericáceas, de 20 a 50 cm de altura, con ramas angulosas, hojas alternas, aovadas y aserradas, flores solitarias, axilares, de color blanco verdoso o rosado, y por frutos bayas negruzcas o azuladas, dulces y comestibles.

## **BATATA**

---

f. Planta vivaz de la familia de las convolvuláceas, de tallo rastrero y ramoso, hojas alternas, acozonadas y profundamente lobuladas, flores grandes, acampanadas, rojas por dentro, blancas por fuera, y raíces como las de la patata.

f. Tubérculo comestible de la raíz de la batata, de color pardo por fuera y amarillento o blanco por dentro, fusiforme y de unos doce centímetros de largo y cinco de diámetro.

## **BERENJENA**

---

f. Planta anual de la familia de las solanáceas, de 40 a 60 cm de altura, ramosa, con hojas grandes, aovadas, de color verde, casi cubiertas de un polvillo blanco y llenas de agujones, flores grandes y de color morado, y fruto aovado, de diez a doce centímetros de largo, cubierto por una película morada y lleno de una pulpa blanca dentro de la cual están las semillas.

f. Fruto de la berenjena.

## **BIMI**

---

Crucífera de países orientales sin registro en el diccionario

## **BONIATOS**

---

m. Batata, especialmente la variedad cuyo tubérculo tiene la carne blanca.

m. Tubérculo comestible del boniato.

## **BORRAJA**

---

f. Planta anual de la familia de las borragináceas, de 20 a 60 cm de altura, con tallo grueso y ramoso, hojas grandes y aovadas, flores azules dispuestas en racimo y semillas muy menudas. Está cubierta de pelos ásperos y punzantes, es comestible y la infusión de sus flores se emplea como sudorífico.

“Agua de borrajas” Expresión castellana despectiva incorrecta desde el punto de vista gastronómico.

## **BRÉCOL**

---

m. brócoli.

## **BRÓCOLI**

---

m. Variedad de la col común, cuyas hojas, de color verde oscuro, son más recortadas que las de esta y no se apiñan.

## CALABACIN

---

m. Pequeña calabaza cilíndrica de corteza verde y carne blanca.

## CALABAZA

---

f. Fruto de la calabaza, muy vario en su forma, tamaño y color, por lo común grande, redondo y con multitud de pipas o semillas.

## CARDO

---

m. Planta anual, de la familia de las compuestas, que alcanza un metro de altura, de hojas grandes y espinosas como las de la alcachofa, flores azules en cabezuela, y pencas que se comen crudas o cocidas, después de aporcada la planta para que resulten más blancas, tiernas y sabrosas.

## CEBOLLA

---

f. Planta hortense, de la familia de las liliáceas, con tallo de 60 a 80 cm de altura, hueco, fusiforme e hinchado hacia la base, hojas fistulosas y cilíndricas, flores de color blanco verdoso en umbela redonda, y raíz fibrosa que nace de un bulbo esferoidal, blanco o rojizo, formado de capas tiernas y jugosas, de olor fuerte y sabor más o menos picante.

f. Cepa o bulbo de la cebolla, que se come tierna antes de florecer.

## COL

---

f. Planta hortense, de la familia de las crucíferas, con hojas radicales muy anchas por lo común y de pencas gruesas, flores en panoja al extremo de un bohordo, pequeñas, blancas o amarillas, y semilla muy menuda. Se cultivan muchas variedades, todas comestibles, que se distinguen por el color y la forma de sus hojas. La más vulgar tiene las pencas blancas.

## COL DE BRUSELAS

---

f. Variedad de col que, en vez de desarrollarse en un solo cogollo, tiene tallos alrededor de los cuales crecen apretados muchos cogollos pequeños.



## COL LOMBARDA

---

f. Lombarda (especie de berza de color morado).

## COLIFLOR

---

f. Variedad de col que al entallecerse echa una pella compuesta de diversas cabezuelas o grumos blancos. Col+flor

## CRUCÍFERA

---

1.-adj. Bot. Dicho de una planta: Del grupo de las angiospermas dicotiledóneas, que tiene hojas alternas, cuatro sépalos en dos filas, corola cruciforme, estambres de glándulas verdosas en su base y semillas sin albumen; p. ej., el alhelí, el berro, la col, el nabo o la mostaza.

## ENDIBIA

---

f. Variedad lisa de escarola, de la que se consume el cogollo de hojas tiernas y pálidas.

## ESCALONIA/ECHALOTE

---

f. Ajo chalote. Cebolla escalonia

## ESCAROLA

---

f. Planta de la familia de las compuestas, de hojas rizadas y amargas al gusto, que se dulcifican privándolas de la luz hasta que adquieren un color amarillo pálido.

## ESPÁRRAGO

---

m. Planta de la familia de las liliáceas, con tallo herbáceo, muy ramoso, hojas aciculares y en haces, flores de color blanco verdoso, fruto en bayas rojas del tamaño de un guisante, y raíz en cepa rastrera, que en la primavera produce abundantes yemas de tallo recto y comestible.

m. Yema comestible que produce la raíz de la esparraguera.

## ESPELTA

---

f. Escanda.

## ESPINACA

---

f. Planta hortense, comestible, anual, de la familia de las quenopodiáceas, con tallo ramoso, hojas radicales, estrechas, agudas y suaves, con peciolos rojizos, flores dioicas, sin corola, y semillas redondas o con cuernecillos, según las variedades.

## GUISANTE

---

m. Planta hortense de la familia de las papilionáceas, con tallos volubles de uno a dos metros de longitud, hojas pecioladas, compuestas de tres pares de hojuelas elípticas, enteras y ondeadas por el margen, estípulas a menudo convertidas en zarcillos, flores axilares en racimos colgantes de color blanco, rojo y azulado, y fruto en vaina casi cilíndrica, con diversas semillas aproximadamente esféricas, de seis a ocho milímetros de diámetro.

m. Semilla del guisante.



## HABA

---

f. Planta herbácea, anual, de la familia de las papilionáceas, con tallo ramoso de un metro aproximadamente, con hojas compuestas de hojuelas elípticas de color verde azulado, flores blancas o rosáceas, y fruto en vaina de unos doce centímetros de largo, que contiene cinco o seis semillas oblongas y aplastadas.

f. Fruto y semilla comestibles del haba.

## JUDIA

---

f. Planta herbácea anual, de la familia de las papilionáceas, con tallos endebles, volubles, de tres a cuatro metros de longitud, hojas grandes, compuestas de tres hojuelas acorazonadas unidas por la base, flores blancas en grupos axilares, y fruto en vainas aplastadas, terminadas en dos puntas, y con varias semillas de forma de riñón. Se cultiva en las huertas por su fruto, comestible, así seco como verde, y hay muchas especies, que se diferencian por el tamaño de la planta y el volumen, color y forma de las vainas y semillas.

f. Fruto de la judía.

f. Semilla de la judía.

## LECHUGA

---

f. Planta herbácea de la familia de las compuestas, con tallo ramoso de 40 a 60 cm de altura, hojas grandes, radicales, blandas, nerviosas, trasovadas, enteras o serradas, flores en muchas cabezuelas y de pétalos amarillentos, y fruto seco, gris, comprimido, con una sola semilla. Es originaria de la India, se cultiva en las huertas y hay de ella muchas variedades. Las hojas son comestibles, y del tallo se puede extraer abundante látex de sabor agradable.

## NABO

---

m. Planta anual de la familia de las crucíferas, de 50 a 60 cm de altura, con hojas glaucas, rugosas, lampiñas, grandes, partidas en tres lóbulos oblongos las radicales, y enteras, lanceoladas y algo envainadoras las superiores, flores en espiga terminal, pequeñas y amarillas, fruto seco en vainillas cilíndricas con 15 o 20 semillas, y raíz carnosa, comestible, ahusada, blanca o amarillenta.

## PATATA

---

f. Planta herbácea anual, de la familia de las solanáceas, originaria de América y cultivada hoy en casi todo el mundo, con tallos ramosos de 40 a 60 cm de altura, hojas desigual y profundamente partidas, flores blancas o moradas en corimbos terminales, fruto en baya carnosa, amarillenta, con muchas semillas blanquecinas, y raíces fibrosas que en sus extremos llevan gruesos tubérculos redondeados, carnosos, muy feculentos, pardos por fuera, amarillentos o rojizos por dentro y que son uno de los alimentos más útiles para el hombre.

## PEPINO

---

m. Planta herbácea anual, de la familia de las cucurbitáceas, con tallos blandos, rastreros, vellosos y de dos a tres metros de longitud, hojas pecioladas, pelosas, partidas en lóbulos agudos, flores amarillas, separadas las masculinas de las femeninas, y fruto pulposo, cilíndrico, de seis a doce centímetros de largo y dos a cinco de grueso, amarillo cuando está maduro, y antes verde más o menos

claro por la parte exterior, interiormente blanco y con multitud de semillas ovaladas y puntiagudas por uno de sus extremos, chatas y pequeñas. Es comestible.

m. Fruto del pepino.

## **PIMIENTO**

---

m. Planta herbácea anual, de origen americano, de la familia de las solanáceas, con fruto en baya hueca, de color verde, rojo o amarillo y forma más o menos cónica.

m. Fruto comestible del pimiento.

## **PUERRO**

---

m. Planta herbácea anual, de la familia de las liliáceas, con tallo de 60 a 80 cm, hojas planas, largas, estrechas y enteras, flores en umbela con pétalos de color blanco rojizo, y cuyo bulbo, alargado y sencillo, es comestible.

## **RÁBANO**

---

m. Planta herbácea anual, de la familia de las crucíferas, con tallo ramoso y velludo de 60 a 80 cm de altura, hojas ásperas, grandes, partidas en lóbulos dentados las radicales y casi enteras las superiores, flores blancas, amarillas o purpurinas, en racimos terminales, fruto seco en vainilla estriada, con muchas semillas menudas, y raíz carnosa, casi redonda, o fusiforme, blanca, roja, amarillenta o negra, según las variedades, de sabor picante.

## **REMOLACHA**

---

f. Planta herbácea anual, de la familia de las quenopodiáceas, con tallo derecho, grueso, ramoso, de uno a dos metros de altura, hojas grandes, enteras, ovales, con nervio central rojizo, flores pequeñas y verdosas en espiga terminal, fruto seco con una semilla lenticular, y raíz grande, carnosa, fusiforme, generalmente encarnada, que es comestible y de la cual se extrae azúcar.

## **REPOLLO**

---

m. Col cuyas hojas, de color verde claro, anchas y apretadas entre sí, forman como una cabeza redondeada.

m. Cabeza redondeada que forman las hojas de algunas plantas como el repollo o la lombarda.

## **RÚCULA**

---

f. Planta mediterránea cuyas hojas se utilizan en ensalada o cocinadas.

## **SOJA**

---

f. Planta leguminosa procedente de Asia.

f. Fruto de la soja, comestible y muy nutritivo.

## **TOMATE**

---

m. Baya roja, fruto de la tomatera, de superficie lisa y brillante, en cuya pulpa hay numerosas semillas algo aplastadas y amarillas.

## YUCA

---

f. Planta de América tropical, de la familia de las liliáceas, con tallo arborescente, cilíndrico, lleno de cicatrices, de hasta dos metros de altura, coronado por un penacho de hojas largas, gruesas, rígidas y ensiformes, que tiene flores blancas, casi globosas, colgantes de un escapo largo y central, y raíz gruesa, de la que se saca harina alimenticia, y que se cultiva en Europa como planta de adorno.

f. Cuba, El Salv. y Nic. Raíz de la yuca que se come cocida en diversos platos típicos.

## ZANAHORIA

---

f. Planta herbácea umbelífera, con flores blancas y purpúrea la central de la umbela, con fruto seco y comprimido y raíz fusiforme, de unos 20 cm de largo, amarilla o rojiza, jugosa y comestible.

# ACTITUDES. VALORES

## ACTIVIDADES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO ESTILO DE VIDA

## AGUA

---

f. Líquido transparente, incoloro, inodoro e insípido en estado puro, cuyas moléculas están formadas por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno, y que constituye el componente más abundante de la superficie terrestre y el mayoritario de todos los organismos vivos. (Fórmula. H<sub>2</sub>O).

f. Líquido que se obtiene por infusión, disolución o emulsión de flores, plantas o frutos, empleado como refresco o en medicina y perfumería. Agua de azahar, de cebada, de limón.

f. Manantial de aguas mineromedicinales.

f. pl. Agua mineromedicinal.

f. pl. Zona marítima próxima a la costa de un lugar.

### **f. agua cruda**

f. Agua dura.

### **agua de ángeles**

f. Agua rosada.

### **agua de borrajas**

f. Cosa de poca o ninguna importancia, especialmente cuando en un principio parecía tenerla.

NOTA DEL AUTOR: Error conceptual desde el punto de vista nutricional

### **agua de cerrajas**

f. Agua que se saca de la hierba cerraja.

f. Agua de borrajas.

### **agua de coco**

f. Líquido que hay en el interior del coco.

**agua de mesa**

f. Agua mineral (de manantial envasada).

**agua de nieve**

f. Agua que se enfría con nieve, y más comúnmente con hielo.

f. Agua que procede del deshielo.

**agua de pie**

f. Agua corriente, como la de las fuentes y manantiales.

**agua de remedio**

f. coloq. Ec. Infusión de hierbas u otros vegetales de carácter medicinal.

**agua de Seltz**

f. Agua carbónica.

**agua delgada**

f. Agua que contiene una cantidad muy pequeña de sales.

**agua dulce**

f. Agua de la superficie terrestre, y especialmente la potable, por contraposición a la del mar.

**agua dura**

f. Agua que contiene sales en abundancia, lo cual impide la formación de espuma en contacto con el jabón.

**agua mineral**

f. Agua de manantial que lleva en disolución sustancias minerales y que puede tener valor medicinal.

f. Agua de manantial envasada para consumo humano.

**agua mineromedicinal**

f. Agua mineral que se usa para el tratamiento de alguna dolencia.

**agua muerta**

f. Agua estancada y sin corriente.

f. Mar. agua que entra en el buque como recalándose o por intervalos.

**agua oxigenada**

f. Disolución acuosa de peróxido de hidrógeno, muy usada como desinfectante.

**agua ferruginosa**

f. Quím. agua rica en hierro.

**agua gasificada**

f. Agua carbónica artificial.

**agua gorda**

f. Agua dura.

**agua ligera**

f. Quím. agua normal, por oposición a la pesada.

**agua lluvia**

f. Lluvia (agua que cae de las nubes).

**agua lustral**

f. Agua con que se rociaban las víctimas y otras cosas en los sacrificios gentílicos.

**agua mansa**

f. Agua que corre tranquila y apaciblemente.

**agua residual**

f. Agua que procede de viviendas, poblaciones o zonas industriales y arrastra suciedad y detritus.

**agua salobre**

f. Agua cuya proporción de sales la hace impropia para la bebida y otros usos.

**agua termal**

f. Agua que en todo tiempo brota del manantial a temperatura superior a la media ambiental, y a la que en muchos casos se atribuyen virtudes terapéuticas. U. m. en pl.

**agua tónica**

f. Bebida gaseosa, de sabor ligeramente amargo, aromatizada con quinina.

**agua viva**

f. Agua que mana y corre naturalmente.

f. Mar. agua que entra en el buque con fuerza y sin intermisión.

f. Arg. y Ur. aguaviva.

**aguas blancas**

f. pl. Ven. Aguas aptas para el consumo.

**aguas continentales**

f. pl. Aguas que se encuentran en tierra firme, por oposición a las marinas.

**tomar las aguas**

loc. verb. Estar en un balneario para hacer cura de agua mineral.

## ALEGRÍA

---

f. Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores.

f. Palabras, gestos o actos con que se expresa el júbilo o alegría.

## AMISTAD

---

f. Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

f. Afinidad, conexión entre cosas.

loc. verb. Comenzar una relación amistosa.

Hacer las amistades dos o más personas

loc. verb. Reconciliarse tras estar reñidas.

## ÁRBOL

---

m. Planta perenne, de tronco leñoso y elevado, que se ramifica a cierta altura del suelo.

## ARMONIA

---

f. Unión y combinación de sonidos simultáneos y diferentes, pero acordes.

f. Bien concertada y grata variedad de sonidos, medidas y pausas que resulta en la prosa o en el verso por la feliz combinación de las sílabas, voces y cláusulas empleadas en él.

f. Proporción y correspondencia de unas cosas con otras en el conjunto que componen.

f. Amistad y buena correspondencia entre personas.

## ARTE

---

m. o f. Capacidad, habilidad para hacer algo.

m.f. Manifestación de la actividad humana mediante la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros.

m. o f. Conjunto de preceptos y reglas necesarios para hacer algo.

## BAILE

---

m. Acción de bailar.

m. Cada una de las maneras de bailar sujetas a una pauta.

intr. Ejecutar movimientos acompasados con el cuerpo, brazos y pies.

## BIENESTAR

---

De bien y estar.

m. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad.

m. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

## CAMINAR

---

tr. Andar determinada distancia.

intr. Ir de viaje.

intr. Ir andando de un lugar a otro.

intr. Dirigirse a un lugar o meta, avanzar hacia él.

## COMPAÑÍA

---

f. Efecto de acompañar.

f. Persona o personas que acompañan a otra u otras.

f. Sociedad o junta de varias personas unidas para un mismo fin, de compañía.

loc. adj. Dicho de una persona: Que acompaña y ayuda a otra. Señora, dama de compañía.

## COMPAÑERISMO

---

m. Vínculo que existe entre compañeros.

m. Armonía y buena correspondencia entre compañeros.



## COMUNICACIÓN

---

f. Acción y efecto de comunicar o comunicarse.

f. Trato, correspondencia entre dos o más personas.

f. Unión que se establece entre ciertas cosas, tales como mares, pueblos, casas o habitaciones, mediante pasos, crujías, escaleras, vías, canales, cables y otros recursos.

## CONCORDIA

---

f. Conformidad, unión.

f. Ajuste o convenio entre personas que contienden o litigan.

f. Instrumento jurídico, autorizado en debida forma, en el cual se contiene lo tratado y conve-nido entre las partes.

## CONVIVENCIA

---

1.f. Acción de convivir: intr. Vivir en compañía de otro u otros.

## DEPORTE

---

m. Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y suje-ción a normas.

m. Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

## DIÁLOGO

---

m. Plática entre dos o más personas, que alternativamente manifiestan sus ideas o afectos.



*Miembros de las CC EE de la DM reunidos en HVÁR (Croacia) 2018*

## FELICIDAD

---

f. Estado de grata satisfacción espiritual y física.

f. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz. Mi familia es mi felicidad.

f. Ausencia de inconvenientes o tropiezos. Viajar con felicidad.

## FLOR

---

f. Brote de muchas plantas, formado por hojas de colores, del que se formará el fruto.

f. Bot. Brote reproductor de las plantas fanerógamas, y, por ext., de muchas otras, que consta de hojas fértiles, los carpelos y estambres, y hojas no fértiles, acompañantes, que forman el perianto.

f. Parte mejor y más escogida de algo. Flor del ejército. Pan de flor. La flor de la harina.

## GENEROSIDAD

---

f. Cualidad de generoso.

1. adj. Dadivoso, franco, liberal.

2. adj. Que obra con magnanimidad y nobleza de ánimo. U. t. c. s.

## HIERBAS AROMÁTICAS

---

### HIERBA

1. f. Toda planta pequeña cuyo tallo es tierno y perece después de dar la simiente en el mismo año, o a lo más al segundo, a diferencia de las matas, arbustos y árboles, que echan troncos o tallos duros y leñosos.

f. Conjunto de muchas hierbas que nacen en un terreno.

### AROMÁTICA

adj. Que tiene aroma (olor agradable).

## HUERTO

---

m. Terreno de corta extensión, generalmente cercado, en que se plantan verduras, legumbres y a veces árboles frutales.

## HUMANISMO

---

m. Cultivo o conocimiento de las letras humanas.

m. Movimiento renacentista que propugna el retorno a la cultura grecolatina como medio de restaurar los valores humanos.

m. Interés por los estudios filológicos y clásicos.

m. Doctrina o actitud vital basada en una concepción integradora de los valores humanos.

m. Sistema de creencias centrado en el principio de que las necesidades de la sensibilidad y de la inteligencia humana pueden satisfacerse sin tener que aceptarla existencia de Dios y la predicación de las religiones.

## IMAGINACIÓN

---

- f. Facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales o ideales.
- f. Aprensión falsa o juicio de algo que no hay en realidad o no tiene fundamento.
- f. Imagen formada por la fantasía.
- f. Facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos, etc.

## INSPIRACIÓN MENTAL

---

- f. Acción y efecto de inspirar o inspirarse.
- f. Ilustración o movimiento sobrenatural que Dios comunica a la criatura.
- f. Estímulo que anima la labor creadora en el arte o la ciencia.
- f. Cosa inspirada.

## MASTICACIÓN

---

- f. Acción y efecto de masticar

## MÚSICA

---

- f. Melodía, ritmo y armonía, combinados.
- f. Sucesión de sonidos modulados para recrear el oído.
- f. Concierto de instrumentos o voces, o de ambas cosas a la vez.
- f. Arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegre, ya tristemente.

## LUZ

---

- f. Agente físico que hace visibles los objetos.
- f. Claridad que irradian los cuerpos en combustión, ignición o incandescencia.
- f. Modelo, persona o cosa capaz de ilustrar y guiar.

## OPTIMISMO

---

- m. Propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable.
- m. Fil. Doctrina que atribuye al universo la mayor perfección posible.

## PASEAR

---

- intr. Ir andando por distracción o por ejercicio.

## PAZ

---

- f. Relación de armonía entre las personas, sin enfrentamientos ni conflictos.

## RECOLECCIÓN

---

- f. Acción y efecto de recolectar.
- f. Recopilación (compendio o resumen).
- f. Cosecha de los frutos.

## SIESTA

---

- f. Sueño que se toma después de comer.
- f. Tiempo destinado para dormir o descansar después de comer.

## SOLIDARIDAD

---

- f. Adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros.
- f. Der. Modo de derecho u obligación in solidum.
- adj. Adherido o asociado a la causa, empresa u opinión de alguien.
- adj. Der. Dicho de una obligación: Que permite a cada uno de los acreedores reclamar por sí la totalidad del crédito, o que obliga a cada uno de los deudores a satisfacer la deuda entera, sin perjuicio del posterior abono o resarcimiento que el cobro o el plazo determinen entre el que lo realiza y sus cointerésados.
- adj. Der. Dicho de una persona: Que contrae una obligación solidaria.

## SOSTENIBILIDAD

---

Cualidad de Sostenible

adj. Que se puede sostener.

1.-adj. Especialmente en ecología y economía, que se puede mantener durante largo tiempo sin agotar los recursos o causar grave daño al medio ambiente.

## TERTULIA

---

- f. Reunión de personas que se juntan habitualmente para conversar o recrearse.

## VEGETAL

---

adj. Perteneciente o relativo a las plantas. Especies vegetales.

adj. Obtenido de las plantas. Aceite vegetal.

m. planta (ser vivo autótrofo).

## VENDIMIA

---

- f. Recolección y cosecha de la uva.
- f. Tiempo en que se hace la vendimia.
- f. Provecho o fruto abundante que se saca de algo.



# *Propiedades de los Nutrientes en la DM. Acciones*

**CORTANTE**







## SIGNOS Y ABREVIATURAS

<b>HC</b> Hidratos de Carbono	<b>Na</b> Sodio
<b>Ca</b> Calcio	<b>AGM</b> Ac Grasos Monoinsaturados
<b>Fe</b> Hierro	<b>AGP</b> Ac Grasos Poliinsaturados
<b>I</b> Yodo	<b>AGS</b> Ac Grasos Poliinsaturados
<b>Mg</b> Magnesio	<b>K</b> Potasio
<b>Zn</b> Cinc	<b>P</b> Fósforo
<b>Se</b> Selenio	<b>Pb</b> Plomo
<b>gr</b> gramos	<b>Kcal</b> Kilocalorías

# I. VITAMINAS

## VITAMINA A

La vitamina A es una vitamina liposoluble de procedencia tanto animal (retinol) como vegetal (carotenos), en este último caso en forma de pro-vitamina A. Mientras que el retinol es absorbido por el organismo en una proporción entre el 80-90%, los carotenos lo hacen entre un 40-60%.

Colabora en las funciones de crecimiento, mantenimiento y reparación del sistema óseo, a la vez que contribuye al desarrollo celular relacionado con la vista, mucosas, epitelios, piel, uñas, cabello y esmalte de dientes.

Cumple además un rol determinante en la función reproductiva, contribuyendo tanto en la producción de esperma como en el ciclo reproductivo femenino, y favoreciendo el normal desarrollo de células y tejidos del feto durante el embarazo.

La vitamina A es un antioxidante natural que previene el envejecimiento celular, elimina los radicales libres y dificulta la mutación del ADN, reduciendo las probabilidades de aparición de cáncer.

La carencia de vitamina A puede acarrear alteraciones oculares (p.e. xeroftalmia, sequedad de la membrana ocular y opacidad de la córnea), del sistema inmunitario (disminución de las defensas ante infecciones por la falta de contribución al mantenimiento de las mucosas), óseas (problemas de inhibición del crecimiento y regeneración), cutáneas (aspereza, sequedad y debilidad de piel, cabello y uñas), reproductivas y del resto de sentidos (audición, gusto y olfato).

**Retinol.** Actúa como antioxidante previniendo el envejecimiento celular y protegiendo el organismo frente a los radicales libres y la aparición de cáncer, a la vez que se aumenta la eficiencia del sistema inmunitario y se reducen las probabilidades de ataques cardíacos. El retinol contribuye además a prevenir determinadas alteraciones de la vista como cataratas, glaucoma, pérdida de visión o ceguera crepuscular, y ayuda a combatir infecciones bacterianas como la conjuntivitis. También ayuda a mejorar la visión nocturna.

## VITAMINA B1

---

La vitamina B1 -o tiamina- participa en la producción energética colaborando en el metabolismo de los carbohidratos. Juega además un papel esencial en la absorción de glucosa por parte de cerebro y sistema nervioso, por lo que la deficiencia de este nutriente puede derivar en cansancio, poca actividad mental, falta de coordinación, depresión, etc.

Otras funciones como el crecimiento y mantenimiento de la piel o el sentido de la vista, dependen en buena medida de los niveles de esta vitamina en el organismo.

No suele presentarse deficiencia de esta vitamina, aunque sí existen circunstancias especiales en las que se prescriben suplementos de vitamina B1 como disfunciones cerebrales, estados de depresión, tratamientos diuréticos y alcoholismo (debido a la pérdida y reducción de la absorción de tiamina de estos casos), acidez estomacal o situaciones como el embarazo, lactancia, enfermedades crónicas y post-operatorios.

## VITAMINA B2

---

La vitamina B2 -o riboflavina- favorece la actividad oxigenadora intercelular, mejorando el estado de las células del sistema nervioso y colaborando en la regeneración de tejidos como piel, cabello, uñas y mucosas, y de forma especial en la integridad de la córnea, contribuyendo de esta manera a mejorar la salud visual.

Esta vitamina interviene además en la transformación de los alimentos en energía, y complementa a la vitamina E en su actividad antioxidante, y a las vitaminas B3 y B6 en la producción de glóbulos rojos, ayudando a mantener el sistema inmunológico en buen estado.

Esta vitamina colabora en el aprovechamiento de la energía de los macronutrientes, además de formar parte de los anticuerpos y de los glóbulos rojos y de mantener en perfecto estado la piel, las mucosas y el funcionamiento del ojo.

La carencia de esta vitamina puede venir dada por el uso de determinados medicamentos, la ausencia de lácteos en la dieta diaria, una alimentación exclusivamente vegetariana, mala absorción intestinal o actividad física intensa. Los síntomas que pueden indicar una deficiencia de riboflavina pueden ser úlceras en la boca, lengua inflamada, piel agrietada, dermatitis, dificultosa cicatrización, ojos rojos e inflamados, anemia, debilidad, etc.

## VITAMINA B3

---

La vitamina B3 -o niacina- interviene en el proceso de transformación de energía a partir de hidratos de carbono, proteínas y grasas, y contribuye a relajar los vasos sanguíneos dotándoles de elasticidad, a estabilizar los niveles de glucosa y ácidos grasos en la sangre, y a reducir el colesterol secretado por el hígado.

Junto con otras vitaminas del complejo B, la niacina ayuda a mantener sanas piel y mucosas digestivas, además de colaborar en el buen estado del sistema nervioso.

La deficiencia de niacina afecta a todas las células del cuerpo. Su carencia puede producir trastornos digestivos, alteraciones del sistema nervioso, fatiga, perturbaciones en la piel, úlceras bucales, problemas en encías y lengua, y aparición de pelagra (trastornos en la piel por exposición a la luz, inflamación de mucosas, diarrea y alteraciones psíquicas).

## VITAMINA B5

---

La vitamina B5 o ácido pantoténico, que se encuentra de forma abundante en algunos mariscos como en el bogavante hace que este alimento sea útil para combatir el estrés y las migrañas. El contenido de vitamina B5 de este alimento también hace de este un alimento recomendable para reducir el exceso de colesterol.

## VITAMINA B6

---

La vitamina B6 -o piridoxina- favorece la formación de glóbulos rojos, células sanguíneas y hormonas, interviene en la síntesis de carbohidratos, proteínas y grasas, y colabora en el mantenimiento de los sistemas nervioso e inmune en perfecto estado, participando indirectamente en la producción de anticuerpos.

La piridoxina reduce además los niveles de estrógeno, aliviando así los síntomas previos a la menstruación además de estabilizar los niveles de azúcar en sangre durante el embarazo. También evita la formación de piedras o cálculos de oxalato de calcio en el riñón.

La carencia de esta vitamina es poco habitual dada su profusión, pero podría traducirse en anemia, agotamiento, depresión, disfunciones nerviosas, llagas en la boca, vértigo, conjuntivitis, náuseas, vómitos o aumento de la secreción de las glándulas sebáceas. Su déficit puede venir dado por el consumo de ciertos medicamentos, ingesta excesiva de proteínas, trastornos del metabolismo (p.e. durante el embarazo y la lactancia), vegetarianismo estricto o por alcoholismo y/o tabaquismo.

## ÁCIDO FÓLICO / VITAMINA B9

---

La vitamina B9 -o ácido fólico- contribuye a la formación de células sanguíneas y glóbulos rojos, ayudando a prevenir la anemia y a mantener sana la piel.

Además de ser indispensable para la correcta división y crecimiento celular -fundamental durante el embarazo y la infancia-, la vitamina B9 interviene en el metabolismo de proteínas, ADN y ARN -síntesis de material genético-, reduciendo el riesgo de aparición de deficiencias en el tubo neural del feto (estructura que dará lugar al sistema nervioso central).

Esta vitamina además, disminuye la posibilidad de presentar enfermedades cardiovasculares, previene algunos tipos de cáncer como la leucemia, estimula la formación de ácidos digestivos y ayuda a mejorar el apetito.

La carencia de esta vitamina puede darse en estados en los que aumentan las necesidades del nutriente, cuando el cuerpo excreta más folato de lo debido o bien cuando la ingesta diaria es insuficiente. Su deficiencia se manifiesta con diarreas, pérdida del apetito y pérdida de peso. Otros síntomas adicionales son debilidad y anemias, lengua dolorida, irritabilidad y desórdenes de conducta así como trastornos intestinales. Determinados estados como el embarazo, la lactancia, la edad avanzada y el consumo de determinados fármacos, alcohol o tabaco, pueden requerir suplementos de ácido fólico.

## VITAMINA B12

---

La vitamina B12 -cobalamina o cianocobalamina- es beneficiosa para las funciones del sistema nervioso, corazón y cerebro. Favorece el mantenimiento de la envoltura de mielina de las células nerviosas y participa en la síntesis de neurotransmisores.

Además, es necesaria para la conversión de ácidos grasos en energía, y ayuda a mantener la reserva energética de los músculos a la vez que colabora para el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

La presencia de esta vitamina en nuestro organismo está íntimamente relacionada a la de la vitamina B9, siendo necesaria para el metabolismo del ácido fólico. Al igual que éste, la cobalamina interviene en la formación de glóbulos rojos y la síntesis de ADN, ARN y proteínas.

La carencia de esta vitamina puede provocar anemias y debilitamiento general, degeneración nerviosa, hormigueo y entumecimiento de los miembros, problemas menstruales o úlceras linguales. Determinadas circunstancias como el embarazo o la lactancia, la edad avanzada, el consumo de determinados medicamentos (p.e. para combatir la acidez, la gota o la epilepsia), el tabaco o el vegetarianismo estricto pueden requerir suplementos de vitamina B12.

## VITAMINA C

---

La vitamina C -o ácido ascórbico- presenta propiedades antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres y a eliminar determinadas sustancias tóxicas, reduciendo la probabilidad de desarrollar cáncer.

Inhibe además el crecimiento de bacterias dañinas para el organismo, favorece el sistema inmunitario, previene enfermedades vasculares al reducir la tensión arterial, y es empleada en tratamientos contra alergias como el asma o la sinusitis.

En cuanto al desarrollo del organismo, esta vitamina tiene un destacado papel en el mantenimiento de cartílagos, huesos y dientes, ayuda a la absorción del hierro no hémico, y es imprescindible en la formación de colágeno, por lo que previene contra afecciones de la piel y contribuye a la cicatrización de heridas y quemaduras.

También es sabido que mejora la visión y reduce la posibilidad de aparición de glaucoma y cataratas, además de combatir el estreñimiento por sus propiedades laxantes.

La deficiencia de ácido ascórbico puede provocar problemas de encías, debilitación del esmalte dental, hematomas, sequedad en la piel, dificultosa cicatrización, dolor en las articulaciones, anemia y, en casos de carencia grave, escorbuto. Determinadas circunstancias como el embarazo, la lactancia, la diabetes, el tabaquismo, el alcoholismo o el consumo de determinados fármacos (p.e. cortisona, antibióticos o anticonceptivos) pueden requerir suplementos de vitamina C.

## VITAMINA D

---

La vitamina D estimula la absorción de calcio y fósforo por el organismo contribuyendo al adecuado desarrollo de huesos y dientes, a la vez que favorece el crecimiento celular y fortalece al sistema inmune ayudando a prevenir infecciones.

Por depender los niveles de calcio de la concentración de vitamina D, ésta juega además un importante papel en transmisión del impulso nervioso y la contracción muscular.

La carencia de vitamina D genera alteraciones óseas, trastornos dentales y alteraciones metabólicas. Puede ocasionar raquitismo (trastornos del metabolismo del calcio, manifestados por encorvadura de los huesos y debilidad general), tetania (síntomas de calambres musculares, convulsiones y bajo

nivel de calcio en sangre), osteoporosis (fragilidad ósea), artritis, diabetes, problemas cardiovasculares (aterosclerosis) e incluso cánceres localizados en colon, próstata o mamas.

## VITAMINA E

---

La vitamina E tiene propiedades antioxidantes que ayudan a mantener la integridad de la membrana celular, protegiendo las células y aumentando la respuesta defensiva de éstas ante la presencia de sustancias tóxicas derivadas del metabolismo del organismo o del ingreso de compuestos por vías respiratorias o bucales.

Sus propiedades antioxidantes protegen, además de al sistema inmunológico, al sistema nervioso con el mantenimiento de la membrana neuronal y al sistema cardiovascular evitando la destrucción de glóbulos rojos y la formación de trombos.

Asimismo, esta vitamina protege al organismo frente a la destrucción de ácidos grasos, vitamina A, vitamina C y selenio, y frente al envejecimiento causado por la degeneración de tejidos que trae consecuencias como la falta de memoria, siendo importante en la formación y renovación de fibras elásticas y colágenas del tejido conjuntivo.

La carencia de vitamina E no es habitual, aunque puede darse en casos de trastorno en la absorción y metabolismo de grasas, dificultad para la secreción de bilis o en los recién nacidos prematuros (con poco peso). Son síntomas de la deficiencia de vitamina E, la retención de líquidos, la destrucción de glóbulos rojos, afecciones en el sistema nervioso, alteraciones oculares, cansancio, apatía, irritabilidad o la disminución de la respuesta inmune.

## VITAMINA K

---

La vitamina K, también denominada fitomenadiona, pertenece al grupo de las vitaminas que se disuelven en grasas, es decir, al grupo de las vitaminas liposolubles.

La vitamina K cumple, principalmente, funciones ligadas a la coagulación de la sangre. Sin esta vitamina la sangre no puede coagularse y se producen múltiples hemorragias internas. Esta función, importantísima para el cuerpo, es lo que le otorgó el pseudónimo de vitamina antihemorrágica.

Estudios recientes han demostrado que también puede cumplir una función importante en el mantenimiento de los huesos de las personas mayores, otorgando mayor fortaleza. Esto se debe a que una proteína ósea necesita de la fitomenadiona para madurar, por lo que aumenta la densidad ósea y, de esta forma, se evitan las fracturas.

Asimismo, desde un punto de vista estético, la fitomenadiona también contribuye a la disminución de las circunstancias vasculares que dan lugar a las ojeras. Se sabe que la combinación de vitamina K, vitamina E y vitamina C aplicada sobre las ojeras brinda una despigmentación progresiva. Al beneficiar la circulación puede descongestionar los ojos y reducir las marcas e imperfecciones de la piel.

La deficiencia de fitomenadiona en adultos sanos es un fenómeno de muy baja frecuencia. Esto sucede debido a la existencia de muchos alimentos poseedores de vitamina K y, además, porque al ser vitaminas liposolubles se almacenan en el cuerpo para ser usadas posteriormente. No obstante, cuando hay alteraciones en la absorción y carencia de vitamina K los síntomas son coagulación deficiente, sangrados espontáneos y hemorragias.

La mayoría de los pacientes que carecen de fitomenadiona comienzan con sangrado de nariz, encías, menstruación muy abundante, sangre en orina, en heces y aparición de moretones producto de pequeños roces.

La vitamina K en recién nacidos puede estar en deficiencia con mayor facilidad, especialmente en los niños prematuros, en aquellos que se alimentan de leche materna y su madre en tratamiento con anticonvulsivos y, finalmente, en niños alimentados únicamente con leche materna, la cual solo posee una muy baja proporción de fitomenadiona.

Asimismo, la absorción que realizan los recién nacidos es menor a la del adulto porque su intestino todavía no está colonizado de bacterias que lleven a cabo el proceso de producción de vitaminas K2.

Si no se controlan rápidamente las deficiencias de fitomenadiona en recién nacidos, esta puede acabar en la enfermedad hemorrágica del recién nacido que se caracteriza por sangrados en las heces y la orina, alrededor del cordón umbilical y, muchas veces, intracraneal. Estas hemorragias pueden dar como resultado graves lesiones para toda la vida y en ocasiones la muerte.

**Exceso de vitamina K:** La vitamina K1 y K2 no parece tener efectos adversos debido a un ingreso excesivo en el cuerpo. La sintetizada K3 sí posee una dosis restringida. Su consumo en exceso produce una interferencia con la función de un antioxidante. Esto produce que las células no estén protegidas contra el daño y el envejecimiento. El exceso en el consumo de vitamina K puede dar como resultado problemas de coagulación sanguínea irregular. Esto se debe a que la acumulación se convierte en toxicidad en la sangre, lo que provoca anemias y destrucción de glóbulos rojos.

El efecto negativo puede ser fatal en niños recién nacidos, ya que puede dar como resultado un daño hepático, anemia hemolítica e ictericia. Además, puede causar problemas de coagulación sanguínea debido a una alteración en las moléculas de hemoglobina.

## 2. MINERALES

### CALCIO

---

El calcio contribuye al fortalecimiento de huesos, dientes y encías, y favorece la adecuada coagulación de la sangre, previniendo enfermedades cardiovasculares, ya que el calcio ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre.

Este nutriente ayuda también en la regularidad de la frecuencia cardíaca y en la transmisión de impulsos nerviosos, contribuyendo a reducir la tensión arterial en personas con hipertensión.

El calcio además, mantiene la permeabilidad de las membranas celulares, e interviene en el proceso de la actividad neuromuscular, entre otras funciones.

Ya sea por la disminución de la absorción o por el exceso de excreción a través de la orina, la carencia de calcio puede manifestarse con la fragilidad de uñas y dientes, dolores en articulaciones, calambres musculares, hipertensión y arritmia cardíaca, aumento del colesterol en sangre, raquitismo y osteoporosis. También pueden ser síntoma de deficiencia de calcio en el organismo alergias y afecciones cutáneas, insuficiencia renal, diarreas y disfunción de la glándula paratiroides.

El calcio además, mantiene la permeabilidad de las membranas celulares, e interviene en el proceso de la actividad neuromuscular, entre otras funciones.

## CINC

---

El cinc resulta muy beneficioso en el proceso de formación de los huesos, así como en el desarrollo de los órganos reproductivos, favoreciendo el funcionamiento de la glándula prostática. Mejora la respuesta inmunológica del cuerpo y la cicatrización de las heridas.

El cinc, además de ser un poderoso antioxidante natural, favorece la absorción de vitamina A, la síntesis de proteínas como el colágeno y el metabolismo de carbohidratos, contribuyendo al adecuado crecimiento durante el embarazo, niñez y adolescencia, y colaborando en el mantenimiento de los sentidos de la vista, el gusto y el olfato. Además de en los huesos, está presente en diferentes tejidos de nuestro organismo como músculos, testículos, cabellos, uñas y revestimientos oculares.

Este mineral es además requerido por numerosas enzimas relacionadas con la síntesis de insulina.

Las causas que pueden inducir a la insuficiencia de cinc en el organismo son la ingesta deficiente, la mala absorción del mineral (p.e. dietas vegetarianas) o la excesiva eliminación por diferentes motivos como desórdenes digestivos o alcoholismo. La diabetes, la insuficiencia renal o las diarreas crónicas suelen ser también motivo de deficiencia de cinc, la cual puede generar desde lesiones oculares y anomalías en los sentidos del gusto y el olfato, hasta debilidad del sistema inmune, retardo en el crecimiento, pérdida de cabello, de apetito y de peso, entre otros signos. La insuficiencia de cinc en las etapas de crecimiento rápido, influye negativamente en el desarrollo cognitivo, cerebral y sexual, por lo que pueden necesitarse suplementos de cinc durante el embarazo y la lactancia, así como a lo largo de la infancia. Otros casos son, como hemos mencionado, el alcoholismo, diabetes y diversos desórdenes digestivos y del aparato excretor.

## FÓSFORO

---

El fósforo contribuye a la mejora de determinadas funciones de nuestro organismo como la formación y desarrollo de huesos y dientes, la secreción de leche materna, la división y metabolismo celular o la formación de tejidos musculares.

La presencia de fósforo (en forma de fosfolípidos) en las membranas celulares del cerebro es fundamental, favoreciendo la comunicación entre sus células, mejorando de esta manera el rendimiento intelectual y la memoria.

La amplia variedad de alimentos con presencia de este mineral entre sus nutrientes dificulta la aparición de casos con deficiencia de fósforo, aunque la falta de vitamina D, la diabetes, la anorexia o el alcoholismo pueden contribuir a ello, pudiéndose presentar en tal caso diferentes signos como pérdida del apetito, alteraciones respiratorias, anemia, debilidad muscular, dolor de huesos, desórdenes cardíacos y/o neurológicos.

## HIERRO

---

El hierro es necesario para la síntesis de hemoglobina y colabora en la renovación de las células sanguíneas, posibilitando el transporte de oxígeno desde los pulmones hacia los diferentes órganos, como los músculos, el hígado, el corazón o el cerebro, siendo indispensable en determinadas funciones de este último, como la capacidad de aprendizaje.

El hierro también incrementa la resistencia ante enfermedades reforzando las defensas frente a los



microorganismos, previene estados de fatiga o anemia, y sin él no podrían funcionar el sistema nervioso central, el control de la temperatura corporal o la glándula tiroides, siendo además saludable para la piel, el cabello y las uñas.

El hierro también incrementa la resistencia ante enfermedades reforzando las defensas frente a los microorganismos, previene estados de fatiga o anemia, y sin él no podrían funcionar el sistema nervioso central, el control de la temperatura corporal o la glándula tiroides, siendo además saludable para la piel, el ca La deficiencia de hierro en nuestro organismo puede ser causa de anemia, caracterizada por la reducción del tamaño de los glóbulos rojos y del contenido de hemoglobina en éstos (palidez), imposibilitando el adecuado suministro de oxígeno a los tejidos del organismo, pudiendo ocasionar debilidad y propensión a infecciones, problemas para el mantenimiento de la temperatura corporal, frecuencia excesiva del ritmo cardíaco, dificultad respiratoria o dolor de cabeza entre otros síntomas.

La deficiencia de hierro puede derivarse de hábitos alimenticios inadecuados o producirse durante la menstruación, el embarazo o tras accidentes u operaciones médicas donde se ha perdido sangre. Además de estos supuestos, bebés prematuros, niños de 6 meses a 4 años, individuos con afecciones gastrointestinales o renales y personas absolutamente vegetarianas, son casos habituales de necesidad de suplemento de hierro.

## MAGNESIO

---

El magnesio contribuye a mejorar tanto el tono muscular como el neuronal, favoreciendo la transmisión de los impulsos nerviosos, y la contracción y relajación de los músculos. Interviene en este proceso junto con el calcio, estando la concentración de ambos minerales relacionada.

La presencia de magnesio favorece además el reforzamiento del sistema óseo y la dentadura, y es muy conveniente para el sistema cardiovascular, ayudando a mantener estable el ritmo cardíaco y la presión arterial, protegiendo las paredes de los vasos sanguíneos y actuando como vasodilatador, evitando de esta manera la formación de coágulos.

Además, con el magnesio, se aumenta la producción de glóbulos blancos para beneficio del sistema inmunitario. Se estima que alrededor del 60% del magnesio que asimilamos se asienta en huesos y dientes, el 28% en órganos y músculos, y el 2% restante en líquidos corporales.

El déficit de magnesio puede venir dado por ingesta insuficiente, inadecuada absorción, trastornos metabólicos o pérdida excesiva por ingesta de ciertos medicamentos como los diuréticos. Las deficiencias de calcio y potasio llevan también asociada la baja presencia de magnesio, que se traduce en problemas cardiovasculares, musculares, gastrointestinales, renales, neurológicos o del sistema inmune entre otros, con síntomas como náuseas y pérdida del apetito, contracciones musculares y arritmias, fatiga y debilidad, cambios de personalidad...

## POTASIO

---

Junto con el sodio, el potasio se encarga de regular el balance ácido-base y la concentración de agua en sangre y tejidos. Las concentraciones de estos dos elementos en el interior y exterior de las células de nuestro organismo, generan un potencial eléctrico que propicia las con-

tracciones musculares y el impulso nervioso, con especial relevancia en la actividad cardíaca. El potasio es requerido por determinadas enzimas involucradas en el metabolismo de los hidratos de carbono y está implicado en el almacenamiento de éstos, que actúan de combustible para los músculos. Además, es esencial en la síntesis de proteínas y ácidos nucleicos.

La deficiencia de potasio puede derivarse de la ingesta insuficiente, de la pérdida excesiva (por vómitos, diarrea, uso de diuréticos, excesiva sudoración, defectos genéticos...) o del abuso de sustancias como alcohol, café o azúcar, pudiendo manifestarse con debilidad, fatiga, calambres musculares, irritabilidad, arritmia cardíaca, náuseas y/o vómitos entre otros síntomas.

## SELENIO

El selenio se incorpora a las proteínas para formar enzimas en su mayoría antioxidantes. Su actividad complementa a la de la vitamina E, ya que estimula el sistema inmunológico favoreciendo la producción de glóbulos blancos. El carácter antioxidante del selenio retarda el proceso de envejecimiento celular y le confiere propiedades preventivas contra el cáncer y diversas afecciones cardíacas. Este mineral ayuda a neutralizar el daño celular causado por los radicales libres.

Interviene además en el funcionamiento de la glándula tiroides desempeñando un papel importante en la regulación de hormonas tiroideas, contribuyendo de esta manera al crecimiento, desarrollo y metabolismo adecuados.

La deficiencia de selenio es relativamente poco habitual, aunque puede manifestarse en pacientes con alteraciones gastrointestinales severas (p.e. enfermedad de Chrön), con nutrición exclusivamente parenteral (por vía no digestiva), así como en poblaciones que dependan de alimentos cultivados en suelos pobres en selenio. Individuos con insuficiencia de yodo o inmunosupresión pueden requerir también suplementos de este nutriente.



*Grupo de las Comunidades Emblemáticas de la Dieta Mediterránea. Chefchaouen -Marruecos-2010*

En estos casos, aunque el déficit de selenio en sí mismo no causa las afecciones sino que más bien predispone al organismo a desarrollarlas, pueden manifestarse cardiopatías, hipotiroidismo y diferentes enfermedades consecuencia del debilitamiento del sistema inmunológico.

## SODIO

---

Junto con el potasio, el sodio se encarga de regular el balance ácido-base y la concentración de agua en sangre y tejidos. Al igual que aquél, desempeña también un importante papel en las contracciones musculares, el impulso nervioso y la actividad cardíaca.

La concentración de sodio en el plasma sanguíneo está íntimamente relacionada con la presión sanguínea.

Las necesidades diarias de sodio son cubiertas con la ingesta habitual de alimentos, siendo en todo caso excedidas cuando agregamos sal a los productos que consumimos.

La elevada presencia de este nutriente en algunos productos en salazón, puede ocasionar problemas cardiovasculares, hipertensión, retención de líquidos, inflamaciones y formación de cálculos, por lo que no es recomendable abusar de ellos.

## YODO

---

El yodo favorece el funcionamiento de los tejidos nerviosos y musculares, así como el sistema circulatorio. Además, colabora en el metabolismo de otros nutrientes, regulando nuestro nivel de energía y el correcto funcionamiento de las células y juega un papel esencial en el adecuado desarrollo de la glándula tiroidea.

Las hormonas tiroideas, dependientes de la concentración de yodo, tienen un papel destacado en la transcripción genética regulando la tasa metabólica basal. Una alteración de los adecuados niveles de estas hormonas puede afectar al crecimiento y maduración del sistema nervioso central en la etapa prenatal y los primeros años de vida, y a su posterior desarrollo. Asimismo, estas hormonas intervienen en diversas reacciones químicas como la actividad enzimática y la síntesis de proteínas, y se encargan de regular diferentes procesos fisiológicos como el crecimiento y desarrollo, el metabolismo y la función reproductiva.

Las necesidades de nuestro organismo en lo que al yodo se refiere, se ven por lo general cubiertas por los alimentos que habitualmente ingerimos. No obstante, deficiencias de selenio, hierro o vitamina A pueden contribuir a una falta de yodo, que podría llevar asociados, en los períodos de crecimiento y desarrollo y muy especialmente durante el embarazo y la lactancia, problemas que abarcan desde la pérdida del embarazo hasta defectos congénitos como hipotiroidismo, cretinismo, retardos mental y del crecimiento, baja estatura o sordera entre otras manifestaciones. En niños y adolescentes, especialmente en la adolescencia femenina, la carencia de yodo puede conllevar el aumento de tamaño de la glándula tiroidea o bocio. En los adultos, puede causar además hipotiroidismo y trastornar la capacidad reproductiva.

Además, el yodo ayuda a cuidarnos por dentro, regulando nuestro colesterol. Un alimento rico en yodo, también ayuda a procesar los hidratos de carbono, fortalecer el cabello, la piel y las uñas.

## 3. GRASAS

Las grasas (lípidos) son indispensables para el sostenimiento de la vida. Sus funciones de aporte energético al metabolismo se complementan además con otras funciones biológicas de gran importancia, tal y como: facilitadores del transporte y absorción de algunas vitaminas (denominadas liposolubles), precursor de algunas hormonas. La presencia de grasas hace de favorecedor de los sabores, haciendo que sean más apetecibles algunos alimentos. Se ha denominado al aceite de oliva como uno de los pilares de la llamada dieta mediterránea, debido al uso intensivo que de él se hace. Las dietas de las personas sedentarias en los países industrializados contienen entre un 30 % y un 45 % de grasas. Los deportistas deberían reducir su contenido en un intervalo que va desde 25 %-35 % y los ácidos grasos saturados por debajo de un 10 %. El organismo no tolera bien porcentajes superiores. Las carencias de lípidos reducen el porcentaje hasta por debajo de 1 % en una dieta prolongada durante muchos meses. El aceite de oliva, debido a su procedencia vegetal, no posee esteroides en forma de colesterol.

### ÁCIDOS GRASOS

---

Son fuente de energía y ayudan a regular la temperatura corporal, a envolver y proteger órganos vitales como el corazón y los riñones, y a transportar las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) facilitando así su absorción. La grasa resulta imprescindible para la formación de determinadas hormonas y suministra ácidos grasos esenciales que el organismo no puede sintetizar y que ha de obtener necesariamente de la alimentación diaria. A pesar de ello, conviene controlar la ingesta de alimentos ricos en grasa puesto que el cuerpo almacena la que no necesita, lo que ocasiona incrementos de peso indeseados y subidas de los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.

### ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS

---

Los ácidos grasos monoinsaturados son ácidos grasos insaturados con un doble enlace entre carbonos. Principalmente provienen del reino vegetal y los encontramos en estado líquido. Un ejemplo es el ácido oleico presente en el aceite de oliva entre un 54% y un 80%, el aceite más resistente a la descomposición química originada por las altas temperaturas y el menos absorbido por los alimentos que se fríen en él.

Ayudan a reducir los niveles de LDL-colesterol o colesterol malo.

El consumo de ácidos grasos monoinsaturados está relacionado con la presencia de “colesterol bueno” y protege al organismo contra la acumulación de grasas en las arterias y el envejecimiento de la piel. Al igual que el resto de ácidos grasos, constituye una fuente de energía, es regulador de la temperatura corporal y contribuye a la protección de determinados órganos vitales como el corazón y el riñón al envolverlos.

La deficiencia de ácidos grasos monoinsaturados en nuestro organismo afectará a las funciones citadas anteriormente.

## ÁCIDOS GRASOS POLI-INSATURADOS

---

Los ácidos grasos poliinsaturados son ácidos grasos insaturados con varios dobles enlaces entre carbonos, que el organismo no puede sintetizar y, por lo tanto, son obtenidos a través de la dieta. Principalmente provienen del reino vegetal y los encontramos en estado líquido. Un ejemplo son los ácidos linoleico, linolénico y araquidónico (tipos omega 3 y omega 6), presentes en los frutos secos, el pescado azul y algunas legumbres como la soja y sus derivados. La presencia de ácidos grasos poliinsaturados disminuye el colesterol total y la concentración de “colesterol malo” en las arterias, al mismo tiempo que protege contra el envejecimiento de la piel, aunque no es recomendable un consumo excesivo. Al igual que el resto de ácidos grasos, constituye una fuente de energía, es regulador de la temperatura corporal y contribuye a la protección de determinados órganos vitales como el corazón y el riñón al envolverlos.

Un déficit de ácidos grasos poliinsaturados en nuestra dieta afectará a las funciones citadas anteriormente. Además puede ser responsable de una mala comunicación de las células, especialmente a nivel del sistema nervioso.

### OMEGA 3

---

Los ácidos grasos omega-3 son un grupo de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga que se encuentran en alta proporción en los tejidos de ciertos pescados y mariscos; y en algunas fuentes vegetales tales como el aceite de soja, el aceite de canola, las nueces y las semillas de linaza. Se ha demostrado experimentalmente que el consumo de grandes cantidades de omega-3 aumenta considerablemente el tiempo de coagulación de la sangre, lo cual explica por qué en comunidades que consumen muchos alimentos con omega-3 (inuit, japoneses, etc.) la incidencia de enfermedades cardiovasculares es sumamente baja. Otro estudio concluyó que la ingesta dietética de ácidos grasos-3 reduce modestamente el curso de la arteriosclerosis coronaria en humanos. El omega-3 es un objetivo añadido a ciertos alimentos funcionales que son enriquecidos artificialmente con omega-3 como puede ser la leche, el jugo de soja, los huevos, etc.

### OMEGA 6

---

Los ácidos grasos omega-6, igual que los ácidos grasos omega-3, son grasas poliinsaturadas. Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6 más frecuentes en cuanto a su presencia en los alimentos y, por tanto, con más repercusión en la alimentación humana son:

Omega-3: alfa-linolénico, eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA).

Omega-6: linoleico y araquidónico, los más importantes

El alfa-linolénico se encuentra en los aceites de lino, colza y soja, así como en las nueces. El EPA y DHA están presentes en animales acuáticos (peces y mariscos) y en varias algas marinas. El linoleico se encuentra en los frutos secos y, sobre todo, en los aceites de semillas: girasol, maíz, cártamo, germen de trigo, pepita de uva, soja y cacahuete. Los alimentos que contienen grasas de origen animal proporcionan cantidades apreciables de ácido araquidónico.

Es sabido que los omega-3 tienen un papel en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y un efecto antiinflamatorio y hay un creciente interés sobre su rol en la prevención de algunos tipos de cáncer, en la respuesta inmunitaria, en la diabetes y en determinados trastornos mentales.

No es difícil conseguir las cantidades recomendadas de omega-6 con alimentos habituales. Si se eligen estos alimentos se puede alcanzar sin dificultad las recomendaciones dietéticas de consumo:

- Un puñado de nueces y almendras: (6,2 g de omega-6)
- Un puñado de cacahuetes (3,2 g de omega-6)
- Porción de queso manchego curado (5 g de omega-6)
- 100 g de chuleta de cerdo (2,2 g de omega-6)
- 100 g de sardinas (2,6 g de omega-6)
- Una cucharada sopera de margarina (2 g omega-6)
- Una cucharada sopera de aceite de girasol (2 g de omega-6)

(Fuente: Mataix J, Gil Á, coord. Libro blanco de los omega-3. Instituto omega-3. Granada: Puleva Food)

## ÁCIDOS GRASOS SATURADOS

Se trata de ácidos grasos “saturados” de hidrógeno, sin dobles enlaces entre carbonos. Principalmente provienen del reino animal -salvo el aceite de coco y el de cacao- y se suelen encontrar en estado sólido a temperatura ambiente, fundamentalmente en carnes y lácteos.

El consumo de ácidos grasos saturados está relacionado con el aumento del colesterol en la sangre y el abuso conlleva la aparición de enfermedades cardiovasculares. Al igual que el resto de ácidos grasos, constituye una fuente de energía, es regulador de la temperatura corporal y contribuye a la protección de determinados órganos vitales como el corazón y el riñón al envolverlos.

El déficit afectará la regulación de la temperatura corporal y a la protección de determinados órganos vitales, entre otras funciones.

La presencia excesiva de grasas saturadas en nuestro organismo no es nada saludable, favoreciéndose la obstrucción de las arterias y la concentración de “colesterol malo” (LDL).





## ÁCIDO OLEICO

---

El aceite de oliva, aceitunas, aguacate, el aceite de semillas de uva y hasta la carne de cerdo, son fuentes importantes de ácido Oleico, un tipo de grasa monoinsaturada típica de algunos aceites vegetales.

El ácido oleico es un líquido oleoso e incoloro que se torna de color amarillento a café, al entrar en contacto con el aire.

El ácido oleico se encuentra en la mayoría de las grasas y aceites naturales aproximadamente en las siguientes proporciones: en el aceite de oliva de 70 a 75%; en el aguacate 70%; en el aceite de semilla de uvas de 15-20%, en el aceite de girasol “alto-oleico” en un 80% y en de girasol convencional en un 35%. También se le encuentra en el aguacate en una proporción aproximada del 70%, y en la carne de cerdo alcanza un 38%.

El ácido oleico es famoso por sus efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular y hepática. Aumenta el llamado colesterol bueno (HDL) y reduce el colesterol malo (LDL) en sangre, por lo que ejerce una acción beneficiosa sobre el sistema vascular y el corazón, reduciendo así, el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Se sabe también que tiene efectos beneficiosos sobre la salud hepática y previene la formación de cálculos biliares e interviene en la regulación del metabolismo de lípidos y en el equilibrio del peso corporal.

Los aceites que contienen ácido oleico tienen algunas ventajas culinarias; resisten mejor las altas temperaturas que se producen al freír, por lo que son más adecuados para cocinar. Son más estables, se descomponen más lentamente y tienen la importante ventaja de que impregnan menos de grasa los alimentos, por lo que éstos resultan menos calóricos.

Algo importante a tener en cuenta es que las grasas aunque éstas sean de buena calidad, deben consumirse dentro de la dieta en proporciones pequeñas. Por ejemplo, dos cucharadas de aceite de oliva al día son suficientes para cubrir las recomendaciones diarias.

## COLESTEROL

---

El colesterol es un lípido que debe estar presente en nuestro organismo tanto en tejidos corporales -hígado, médula espinal, páncreas y cerebro- como en el plasma sanguíneo, siendo esencial para crear la membrana plasmática que regula la entrada y salida de sustancias a través de las células. Facilita el transporte de las grasas en la sangre, y participa en el proceso de formación de la bilis y la vitamina D en la piel.

Atendiendo a la densidad, podemos diferenciar entre colesterol de alta densidad (High Density Lipoprotein o HDL), también conocido como “colesterol bueno”, y colesterol de baja densidad (Low Density Lipoprotein o LDL), también conocido como “colesterol malo”. La presencia de colesterol bueno (HDL) aumenta con una dieta rica en fibra y baja en grasas saturadas, y con la práctica frecuente de actividad física. Es producido de forma natural por el organismo y remueve el colesterol malo de las paredes de las arterias para devolverlo al hígado.

La presencia de colesterol malo (LDL) está relacionada con la ingesta de grasas saturadas. Una dieta basada fundamentalmente en carnes rojas, productos lácteos grasos como la leche entera o el

queso, frituras, aceites, manteca, huevos, etc., así como una vida sedentaria, elevará los niveles de colesterol en la sangre y conllevará un mayor riesgo de padecer aterosclerosis -estrechamiento de las arterias por la acumulación de lípidos en sus paredes- y otras enfermedades cardiovasculares.

El déficit de colesterol afecta a los procesos bioquímicos y al buen funcionamiento de la célula. Su presencia es imprescindible en el cerebro, el hígado, los nervios, la sangre y la bilis.

Cuando nuestro organismo es incapaz de absorberlo todo y queda en la sangre durante mucho tiempo, comienza a depositarse en las arterias. En las zonas donde se forman estas placas van depositándose a su vez calcio, células sanguíneas y otros productos que producen el estrechamiento progresivo de las arterias y dificultan el paso de la sangre, pudiéndose producir lesiones en las arterias, sobre todo en las coronarias. Las personas con niveles altos están expuestas a sufrir infarto de miocardio.

### CONTENIDO EN COLESTEROL DE ALGUNOS ALIMENTOS mg / 100 gramos ALIMENTOS

YEMA DE HUEVO	1.500	TERNERA, MARISCOS, CRUSTÁCEOS	250
HUEVO ENTERO	580	SARDINAS Y BOQUERONES/conserva	140
PATÉ DE HÍGADO	400	ATUN Y BONITO CONGELADO	95
SESOS	400	SOPAS-CREMAS DE SOBRE	90
HÍGADO Y OTRAS VÍSCERAS	350	CARNES COCIDAS Y TRASFORMADAS	85
GRASA DE LA CARNE	300	CARNE DE POLLO	80
MANTEQUILLA	250	CARNE DE TERNERA SIN GRASA	70

## 4. OTROS

### AGUA

Aproximadamente el 70% del cuerpo humano esta compuesto por agua, por lo que resulta indispensable la hidratación de nuestro organismo, al que debemos abastecer, incluyendo el consumo a través de los alimentos, con una cantidad de agua que oscila entre los 2,7 y los 3,7 litros en adultos, dependiendo de cada constitución, de la actividad física desarrollada, o de estados como el embarazo, la lactancia, enfermedad o exposición a fuentes de calor, circunstancias estas últimas donde las necesidades de consumo aumentan.

### FIBRA

Realmente la fibra no es asimilada por nuestro organismo, y por lo tanto no es considerado un nutriente como tal. Sin embargo, su presencia procura las condiciones favorables en el colon para la detoxificación de ciertas sustancias como los agentes cancerígenos. Por contra, también colabora

en la eliminación de nutrientes beneficiosos como sales minerales de hierro, zinc o calcio, pérdida que debe ser compensada con una alimentación equilibrada.

La fibra ayuda a la eliminación de determinadas sustancias nocivas como colesterol o ciertas sales biliares, y colabora en la disminución de glucosa y ácidos grasos en la sangre. Por este motivo, los alimentos ricos en fibra se antojan indispensables en una dieta excesivamente rica en carbohidratos, proteínas y grasas.

**FIBRA SOLUBLE:** La fibra soluble, ayuda a evitar el estreñimiento y contribuye a la disminución de la hipercolesterolemia.

## HIDRATOS DE CARBONO

---

Se estima que el 55-60% de la energía diaria que necesitamos debe provenir de carbohidratos, bien por la ingesta de alimentos ricos en almidón, bien por las reservas de glucógeno presentes en nuestro organismo. Además, la principal energía que necesita el cerebro para funcionar es la glucosa, que encontramos en alimentos ricos en carbohidratos, como cereales, legumbres, frutas y vegetales.

Para una alimentación equilibrada debemos consumir un mínimo de 100 g al día de hidratos de carbono provenientes de frutas y verduras. Gracias al carácter hidrofílico de los carbohidratos, éstos constituyen también una fuente de obtención rápida de energía, al ser fácilmente atacados por las enzimas hidrolíticas.

El aporte insuficiente de carbohidratos inducirá a un mayor empleo de proteínas y grasas para fines energéticos, lo que afectará a las funciones plásticas de éstas, además de posibilitar la aparición de problemas como la cetosis.

## KILOCALORÍAS

---

La caloría no es un nutriente, sino una unidad de medida definida como la cantidad de energía calorífica necesaria para elevar un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua pura, desde 14,5 °C a 15,5 °C, a una presión normal de una atmósfera.

Tres son los nutrientes que pueden aportar energía (calorías) a nuestro organismo: hidratos de carbono (4 kcal x gr), proteínas (4 kcal x gr) y grasas (9 kcal x gr). El alcohol, aunque sin valor nutricional, también participa del aporte energético a razón de 7 Kcal x gr.

El aporte energético es empleado para mantener las funciones vitales y la temperatura corporal del organismo, para la digestión de los propios alimentos, para el desarrollo de la actividad física y para combatir las distintas enfermedades o problemas que pueda presentar el organismo.

Reseñar que una elevada presencia de calorías en nuestra dieta, sólo está justificada en circunstancias especiales como épocas de crecimiento y renovación celular, donde la creación y renovación de los tejidos requieren un significativo aporte de energía, así como en personas que realizan una actividad física intensa, o padecen situaciones estresantes como enfermedad o recuperación tras una intervención quirúrgica.



Cogiendo Boletus. De la Rosa.

## 5. PROTEÍNAS

Las proteínas son macromoléculas que proporcionan los aminoácidos esenciales para la síntesis de tejidos, y constituyen la materia prima del organismo para la formación de jugos digestivos, hormonas, vitaminas, enzimas, hemoglobina y proteínas plasmáticas.

Resultan imprescindibles para el adecuado crecimiento y desarrollo del organismo, favoreciendo las funciones estructural, inmunológica, enzimática (acelerando las reacciones químicas), homeostática (colaborando al mantenimiento del pH) y protectora-defensiva.

Las proteínas de las leguminosas son escasas en aminoácidos esenciales como la metionina, y las de los cereales lo son en lisina, por lo que es conveniente combinarlas con otras fuentes de proteínas animales (proteínas completas que poseen todos los aminoácidos).


La malnutrición por deficiencia de proteínas puede darse cuando no se ingieren suficientes alimentos ricos en este nutriente o cuando las proteínas consumidas no son completas y por tanto no proveen todos los aminoácidos esenciales. Puede afectar a la actividad mental así como reducir el número de células blancas y la habilidad de los leucocitos para combatir infecciones.

El consumo excesivo de proteínas está ligado a problemas como hiperactividad del sistema inmunológico, disfunción hepática debido al incremento de residuos tóxicos, o pérdida de densidad ósea debido a que el calcio y la glutamina se filtran de los huesos y el tejido muscular para compensar el incremento en la ingesta de ácidos como consecuencia de una dieta excesivamente rica en proteínas.

## 6. POLIFENOLES

Poseen una acción antioxidante, previenen el envejecimiento celular y también la formación de células cancerosas. Son antioxidantes naturales, podrían proteger contra las enfermedades cardiovasculares y en la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo.





*Beneficios, Propiedades y  
Valores nutricionales  
de los productos y  
actitudes de la DM*



**SEGUNDO PLATO**



# Decálogo de la Dieta y Cultura MEDITERRÁNEA



DR. J. M. RUIZ LISO

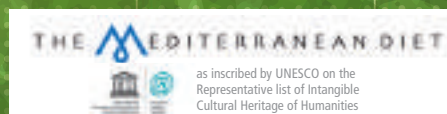
- 1. Tomarás aceite de oliva virgen todos los días de tu vida.*
- 2. El pan y los cereales no olvidarás.*
- 3. La fruta acompañará todas tus comidas.*
- 4. Ensalada a diario comerás.*
- 5. Hortalizas, verduras y legumbres combinarás.*
- 6. Sin pescado no vivirás.*
- 7. Diariamente leche beberás.*
- 8. No excederás el consumo de grasas saturadas.*
- 9. Laborables y festivos caminarás.*
- 10. Siempre compañía procurarás.*

*Estos diez mandamientos se resumen en dos:*

**AMARÁS LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO A TÍ MISMO  
AL PRÓJIMO TRANSMITIRÁS SUS BENEFICIOS**

 **Soria Saludable**

Soria: Comunidad emblemática de la Dieta Mediterránea



# *Categorías Índice del Capítulo*

1. ACEITES VEGETALES .....	119
2. BEBIDAS .....	123
3. CAFÉ Y TE .....	127
4. CARNE .....	130
5. FRUTAS .....	138
6. FRUTOS SECOS Y OTROS .....	166
7. HIERBAS COMESTIBLES Y AROMÁTICAS.....	175
8. HUEVOS .....	182
9. LÁCTEOS .....	185
10. LEGUMBRES .....	194
11. MICOLOGÍA- TRUFICULTURA.....	199
12. PASTA ARROZ CEREALES .....	202
13. PESCADOS Y MARISCOS .....	204
14. VERDURAS-HORTALIZAS .....	223
15. ACTITUDES / VALORES / ACTIVIDADES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO ESTILO DE VIDA.....	248





# INTRODUCCIÓN AL 2º PLATO

En este capítulo queremos que el lector penetre en el interior de cada producto/ actitud/actividad de la “DIAITA” MEDITERRÁNEA como estilo de vida para comprender el valor intrínseco que tiene cada uno de ellos en relación con el bienestar y la salud. Cada uno debe complementarse con lo descrito en el apartado de **propiedades de los nutrientes-acciones** (cortante 1).

Debemos señalar que en estos capítulos se incluyen exclusivamente productos de la D.M. en cuanto que participan de un histórico arsenal ligados a ella, significando la importancia que para nuestro organismo tiene el consumo de sal, azúcar y alcohol y como el autor previene de su utilización. Son en la actualidad riesgos evitables, especialmente en niños y adolescentes y los padres y tutores deben ser policía sanitaria del bienestar nutricional de las familias en toda su escala. El VINO es quizás el único producto de la D.M. cuyo consumo debería restringirse. La sal y el azúcar son complementos nocivos para la salud cuando sobrepasan las cantidades recomendadas y recomendables. Las epidemias de obesidad y diabetes, ya desde los primeros años de la vida, tienen en ellas sus padrinos responsables.

El vino lo he comparado a una “aspirina” (ácido acetil salicílico) de 100 mg que en personas sanas es preventivo de enfermedades cardiovasculares, sin embargo, nadie se toma aspirinas constantemente. Una previene, varias no se quieren. El vino uno o dos vasitos de 125 cc al día.

Tampoco debemos confundir una ración de un producto con 100 gr de ese producto en alimentación, ya que hay raciones inferiores (1 manzana) y superiores (1 huevo de cavestruz) a dicho peso.

## ACEITES VEGETALES

### ACEITE

---

La ingestión moderada de aceites es fuente de ácidos grasos esenciales para el organismo. Dichos ácidos participan en un sinnúmero de reacciones bioquímicas a nivel celular y en otros mecanismos, tales como la formación de tejido conjuntivo, producción hormonal, promoción de vitaminas y la gestación y manutención lipídica de las células.

Algunas reacciones bioquímicas conducen al desdoblamiento y transformación de la energía química de los aceites en energía calórica elevada y al revés, en la formación del panículo graso de la piel y al almacenamiento corporal como reserva de energía.

Es un hecho conocido que, un individuo con carencia de carbohidratos echará mano de su reserva lipídica o grasa en busca de energía para mantener el metabolismo, y por último, en caso de que también haya una carencia prolongada de lípidos, consumirá sus proteínas, es decir, su tejido muscular, antes de fallecer.

El mantenimiento de los huesos es ayudado por la vitamina D o ergocalciferol, que captura el ion calcio y lo fija al hueso en la génesis del hueso (osteogénesis). La carencia de esta sustancia conduce al raquitismo.

## ACEITES DE SEMILLAS

---

Los cultivos oleaginosos de mayor importancia en España son: **girasol, soja, colza y cártamo**. También se extraen aceites de **cacahuete, maíz, algodón y pepita de uva**, si bien la producción tiene poca importancia. Según la legislación española deben comercializarse bajo la denominación de aceite refinado de... seguido del nombre de la semilla que proceden.

## ACEITE DE OLIVA

---

A temperatura ambiente los lípidos pueden ser sólidos, a los que se les denomina “grasas concretas” (o simplemente grasas) y si a temperatura ambiente los lípidos se presentan como líquidos se denominan “aceites”. El aceite de oliva es líquido a temperatura ambiente. Posee algunas propiedades características de todos los aceites vegetales, así como otras particulares de la aceituna. Una de las principales propiedades se deriva de su alto contenido de ácido oleico (llegando de media a un 75 %). Las propiedades dependerán en gran medida de la variedad de aceituna empleada, de la forma en la que se procesó el aceite y de los procedimientos de almacenado.

La acidez de un aceite de oliva viene determinada por su contenido en ácidos grasos libres (es decir, que no formen parte de algún compuesto lipídico) y se expresa por los gr de ácido oleico por cada 100 g de aceite. Estos grados no tienen relación con la intensidad del sabor, sino que son una pauta para catalogar los aceites de oliva.

Un aceite de oliva virgen que por su olor y sabor resulte defectuoso así como por tener una acidez superior a 2 %, se conoce como aceite de oliva lampante; este nombre hace referencia al empleo que se hacía de él hasta hace pocos años, ya que se usaba para la iluminación con lámparas o lucernarias. Una vez refinado y casi desprovistos de sabor, olor y color se encabezan con aceites de oliva vírgenes aromáticos y afrutados (esta operación se denomina encabezar) siendo así aptos para el consumo, y se conocen como aceite de oliva refinado.

**El aceite de oliva virgen extra** es muy beneficioso para la salud, está recomendado para todas las edades. Algunas de las ventajas que nos ofrece el consumo del aceite de oliva son:

- Contiene vitamina E, Polifenoles -poseen una acción antioxidante, previene el envejecimiento celular y también la formación de células cancerosas-, Grasas monoinsaturadas y en las personas diabéticas ayuda a rebajar los niveles de glucemia, por lo que necesitarían menos cantidad de insulina.
- El aceite de oliva virgen extra se infiltra muy poco en el alimento, ya que las variaciones químicas que se producen en la fritura son pequeñas y lentas. Además se realiza una costra en el alimento que no deja que se escapen sus constituyentes. Por lo que es el mejor aceite de oliva para realizar fritos.
- Ayuda al endurecimiento de los huesos, lo que beneficia mucho a las personas adultas. Evita la sobreabundancia de colesterol y ayuda a la asimilación de grasas, ya que favorece la síntesis hepática de sales biliares.
- Reduce el ácido de la mucosa esofágica, frena y regula el vaciado del estómago al duodeno, y desciende la acidez gástrica, por lo que se reduce el riesgo de la aparición de úlceras gástricas.
- La cantidad de ácidos grasos satisface totalmente las exigencias nutricionales.



Las grasas (lípidos) son indispensables para el sostenimiento de la vida. Sus funciones de aporte energético al metabolismo se complementan además con otras funciones biológicas de gran importancia, tal y como: facilitadores del transporte y absorción de algunas vitaminas (denominadas liposolubles), y precursor de algunas hormonas. La presencia de grasas hace de favorecedor de los sabores, haciendo que sean más apetecibles algunos alimentos. Se ha denominado al aceite de oliva como uno de los pilares de la dieta mediterránea, debido al uso intensivo que de él se hace. Las dietas de las personas sedentarias en los países industrializados contienen entre un 30 % y un 45 % de grasas. Los deportistas deberían reducir su contenido en un intervalo que va desde 25 %-35 % y los ácidos grasos saturados por debajo de un 10 %. El organismo no tolera bien porcentajes superiores. Las carencias de lípidos reducen el porcentaje hasta por debajo de 1 % en una dieta prolongada durante muchos meses. El aceite de oliva, debido a su procedencia vegetal, no posee esteroides en forma de colesterol.

El aceite de oliva, tanto el virgen como el extra, son ricos en vitaminas A, D, E y K. Favorece la absorción de minerales como el calcio, el fósforo, el magnesio y el cinc. Es eficaz en el proceso digestivo, evitando la acidez gástrica y facilitando el tránsito intestinal. Mejora el control de la presión arterial. Ayuda a controlar el nivel de glucosa en sangre. La elevada cantidad de polifenoles (un antioxidante natural) en el aceite de oliva ayuda y previene enfermedades degenerativas como el Alzheimer, y actúa contra el envejecimiento. Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, aumentando el HDL o colesterol bueno.

En la alimentación infantil, el uso exclusivo del aceite de oliva en las comidas (en ensaladas, guisos y fritos), se asocia a una menor ganancia de peso durante la infancia, además de relacionarse con una celularidad del tejido adiposo más favorable para el futuro del individuo.

Jeanne Calment, una de las personas con la longevidad confirmada más larga del mundo (122 años), decía que uno de sus alimentos favoritos era el aceite de oliva.

## ACEITE VIRGEN DE OLIVA

---

*Los aceites de oliva virgen son los aceites obtenidos del fruto del olivo exclusivamente por medios mecánicos u otros medios físicos bajo unas condiciones, especialmente las térmicas, que no conduzcan a alteraciones en el aceite y que **no hayan sufrido ningún tratamiento distinto del lavado, decantación, centrifugación y filtración.***

Es decir, todo aceite mezclado con otros tipos de aceite, jamás podrá ser un aceite de oliva virgen, por definición, ni siquiera puede llamarse Aceite de Oliva. Debería llamarse Aceite Refinado y la coletilla que el vendedor de turno quisiera: “procedente de aceites de oliva”, “obtenido solo del zumo de oliva”, etc.

Aceite de Oliva Virgen y Virgen Extra

**¿Como se diferencia un Aceite de Oliva Virgen Extra de un Aceite de Oliva Virgen?** Pues la respuesta es sencilla: **NO PODEMOS**. Es un criterio que se basa en la calidad del aceite, cuya principal característica es su acidez o contenido en ácido oleico. Así pues tendríamos la siguiente clasificación:

- **Aceite de Oliva Virgen Extra:** tiene menos de 0,8 gr de ácido oleico por cada 100g.



- **Aceite de Oliva Virgen:** tiene entre más de 0,8g y menos de 2g de ácido oleico por cada 100g.
- **Aceite de Oliva** (a secas): tiene más de 2g y menos de 3,3g por cada 100g.

## ACEITE DE GIRASOL

---

Las cualidades del aceite virgen de girasol le convierten en un nuevo aliado para luchar contra el colesterol, las enfermedades cardiovasculares y la belleza corporal.

**1 Antioxidante.** La riqueza en vitamina E le hacen una buena aliada de la piel (es la llamada vitamina de la belleza). Pero además, su poder antioxidante liposoluble hace que sus propiedades terapéuticas sean muy amplias al actuar como barrera contra enfermedades oncológicas y cardíacas, entre otras.

**2 Riqueza en Omega 6.** Los ácidos grasos esenciales que contiene el aceite de girasol virgen pertenecen a la familia de los Omega 6 que actúan como reguladores de la presión sanguínea y el colesterol. También tiene capacidad para drenar los riñones, reduce la formación de plaquetas y regula la presión de los ojos, articulaciones y vasos sanguíneos.

**3 Signos de deficiencia de Omega 6.** La salud se puede resentir por carecer de estas sustancias. Algunas de las enfermedades identificadas con estas carencias son eccemas o problemas de piel, caída del cabello, envejecimiento de hígado y riñones, excesiva sudoración acompañada de sed, susceptibilidad a las infecciones, incapacidad para cicatrizar o curar heridas, esterilidad en hombres, abortos espontáneos, artritis y enfermedades relacionadas y problemas cardiovasculares.

**4 Equilibrio inmunitario.** La doctora Caterine Kosumine ha señalado al respecto del aceite de girasol virgen y otros aceites vegetales, como el de sésamo, que «el ácido linoleico biológicamente activo entra en las estructuras de las membranas celulares y juega un papel muy importante en el equilibrio inmunitario».

## ACEITE DE MAÍZ

---

Entre los alimentos de la categoría de los aceites y grasas que tenemos disponibles dentro de los alimentos en nuestra tienda o supermercado habitual, se encuentra el aceite de maíz.

*El aceite de maíz es un aceite que no contiene proteínas, no contiene carbohidratos, contiene 99,9 gr. de grasa por cada 100 gr y no contiene azúcar, aportando una media de 900 kcal/100ml a la dieta (según marcas). Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas E, K, B1 y B2.*

El aceite de maíz es un alimento rico en vitamina E ya que 100 g. de este alimento contienen 34 mg. de vitamina E.

El aceite de maíz se encuentra entre los alimentos bajos en sodio ya que este alimento no contiene sodio.

Además, por su elevada cantidad de vitamina E, es un alimento beneficioso para nuestro sistema circulatorio. Este alimento también tiene propiedades antioxidantes, es beneficioso para la vista y puede ayudar en la prevención de la enfermedad de Parkinson.

Debido a su alta cantidad de calorías, este alimento no es recomendable para consumir si queremos mantener un peso adecuado o si estamos siguiendo una dieta para adelgazar.

## ACEITE DE SOJA

---

El aceite de soja es uno de los ingredientes más polivalentes que se encuentra en una cocina. Es rico en vitamina E y también en grasas saludables de tipo omega 3.

Entre las propiedades del aceite de soja se encuentra disminuir la presión arterial y prevenir algunas enfermedades cardíacas.

Este aceite no contiene grasas modificadas genéticamente, puesto que se extrae de los granos enteros de la soja.

Hoy en día, se puede decir que gran parte de lo que se etiqueta como aceite vegetal, es realmente aceite de soja y mucha gente lo consume diariamente sin saberlo.

El aceite de soja sirve para elaborar platillos caseros y aderezos. También se puede usar en ensaladas y para freír de manera sencilla y rápida.

Las propiedades de este aceite también son benéficas para las personas que tienen alto el colesterol o los triglicéridos.

Contiene lecitina, una sustancia que refuerza las defensas del sistema inmunológico y ayuda a prevenir enfermedades.

# BEBIDAS

## CERVEZA

---

La cerveza es una bebida fermentada, de baja graduación alcohólica (4°-5°), con unas características específicas en su composición que la diferencian del resto de bebidas y que le confieren un especial interés nutritivo. Elaborada a partir de ingredientes naturales (agua, cebada malteada y lúpulo), tiene un bajo contenido calórico (45 kcal/100 ml) y numerosos nutrientes (vitaminas del grupo B, fibra y minerales).

Ingredientes:

**Agua:** El agua es un elemento esencial en la elaboración de la cerveza. Para ello se usa agua pura, potable, estéril, libre de sabores y de olores extraños. De forma natural, el agua contiene una serie de sales que influyen en la calidad de la cerveza. Por ejemplo, los minerales más importantes son el calcio, que influye en la turbiedad y el color; los sulfatos, que intervienen en el amargor de la cerveza; y los cloruros, que afectan a la textura de la bebida.

**Cebada:** La calidad de la cebada empleada en la obtención de la malta ejerce un papel importante en la elaboración de la cerveza, por lo que se seleccionan aquellas variedades de mejores cualidades cerveceras. En España, la cebada cervecera más habitual es la denominada de “dos carreras”, cuyo

grano es rico en extracto, bajo en proteínas y con mejor predisposición para el malteado que otras variedades.

**Lúpulo:** El lúpulo se emplea para aromatizar la cerveza y obtener el característico sabor amargo de la bebida. Esta planta, además de contribuir a la estabilidad de la espuma, aromatiza y tiene propiedades antisépticas. De hecho, las cervezas lupuladas son más resistentes al deterioro microbiológico y la medicina moderna ha demostrado que el lúpulo contiene más de veinte compuestos que ejercen una función sedante y que ayudan a tranquilizar.

**Nutrientes:** La cerveza posee más de 2.000 componentes que proceden de sus ingredientes o como consecuencia del proceso de fermentación de sus materias primas.

**Vitaminas:** La cerveza es una buena fuente de vitaminas, especialmente de la mayoría de vitaminas B (niacina, riboflavina (B2), piridoxina (B6) y cobalamina (B12)).

Asimismo, la cerveza es una importante fuente de ácido fólico o folato (vitamina B9). En concreto, la cerveza contiene 3 microgr de ácido fólico por cada 100 ml.

**Minerales:** Según estudios de la Universidad de Extremadura y del King's College of Londres la cerveza posee minerales como silicio, magnesio, fósforo y potasio. Por otro lado, la cerveza es una bebida con muy bajo contenido en sodio, por lo que puede ser considerada una bebida opcional en la confección de dietas hiposódicas.

**Polifenoles (antioxidantes):** La cerveza contiene además polifenoles que, como antioxidantes naturales, podrían proteger contra las enfermedades cardiovasculares y en la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo. Uno de los polifenoles más destacados de la cerveza es el xanthohumol, presente en el lúpulo, que según diversas investigaciones científicas podría poseer actividad quimiopreventiva.

**Maltodextrinas:** Entre los componentes de la cerveza destacan las maltodextrinas naturales, carbohidratos complejos de absorción lenta que se metabolizan liberando progresivamente unidades de glucosa.

**Fibra soluble:** Otro de los nutrientes que contiene la cerveza es la fibra soluble, que ayuda a evitar el estreñimiento y contribuye a la disminución de la hipercolesterolemia.

## MOSTO

---

El mosto de uva es el producto que se produce de exprimir las uvas procedentes de las plantas de vid. Es un líquido turbio (por contener partículas en suspensión) y, en general, aromático, y muy dulce.

Por cada 100 Kg de uva se obtienen aproximadamente de 50-70 litros de mosto, dependiendo mucho de los diferentes sistemas de prensado que utilizemos.

El mosto es un producto natural también conocido como zumo de uva.

### **Beneficios del mosto de uva:**

El mosto es antioxidante, proviene de una fruta, la uva, con muchos flavonoides que protegen nuestras células del envejecimiento.

Contiene mucha vitamina E que también es antioxidante.

El resveratrol es otro de los antioxidantes, que está más presente en las uvas tintas que en las blancas. El zumo de uva nos aporta potasio y vitaminas del grupo B. Es un alimento excelente para niños y para deportistas. El mosto es depurativo y beneficia a los enfermos de reuma, gota, exceso de colesterol...

## VINO TINTO

---

Tomar los ADULTOS un vasito de vino tinto al día puede no perjudicar nuestra salud en condiciones de ausencia de enfermedad. Nunca para enfermos. Pero recordemos, siempre con moderación y equilibrio. No deberíamos pasar en los hombres de dos vasitos de 125 cc/día y en las mujeres de un solo vasito de 125 cc./día, también.

Además de los polifenoles que hemos mencionado anteriormente, el vino tinto es rico en vitamina E. Es antioxidante en las dosis citadas. Como el dios Jano, tiene dos caras: la positiva hasta un vaso de 125 cc/ día en la mujer y dos en los hombres y a partir de ahí la cara negativa en ambos sexos.

El Dr. Calvo Melendro, que murió con más de 90 años y fue el creador de las primeras residencias de ancianos, les daba a estos un vasito de vino de 125 cc en la comida y otros 125 cc en la cena, *“para que soltaran la lengua –combatir la soledad- y como antioxidante”*. Fue el creador de la frase *“poca cama, poco plato y mucha suela de zapato”* para llegar a viejo.

## ZUMOS NATURALES

---

Los zumos de fruta naturales, consisten en la trituración doméstica o ‘in situ’ de una pieza de fruta en una licuadora o un exprimidor.

En sí mismo, un zumo de frutas es un producto sano que además puede ser creativo en cuanto a las mezclas y sabores y aporta un buen número de vitaminas, como la C, la A, ácido fólico o los carotenos. También contienen no pocos antioxidantes, como los licopenos, el beta-caroteno o las antocianinas, y minerales como potasio, magnesio, hierro o cinc, en cantidades variables según las frutas. Por otro lado, estos elementos están en forma de sales que permiten que el agua que sirve de base al zumo sea retenida por el cuerpo y lo hidrate con eficiencia.

En el caso de algunas frutas como la piña, se aporta un valor diurético adicional al zumo que puede ayudar a expulsar los excesos de toxinas acumuladas por comidas excesivas o la ingesta inmoderada de alcohol tras una noche tumultuosa.

Hay cierta confusión respecto al valor de la fruta en nuestra dieta diaria: los expertos la consideran imprescindible y de hecho la OMS la recomienda como un elemento fundamental. Pero dicha recomendación se refiere a las piezas enteras y alternadas con las comidas principales. Por el contrario, su sustitución por zumos –por muy naturales y domésticos que sean- es poco recomendable. En otras palabras, salvo el zumo del desayuno, e incluso en este caso, es mejor guardar la licuadora y la exprimidora en un armario y sacar el cuchillo y pelarlas para consumirlas enteras.

A continuación relatamos los motivos por los que los expertos desaconsejan la ingesta de zumos como hábito cotidiano.

## 1. Se excede la cantidad de fruta recomendada

La organización no gubernamental '5 al día' recomienda cinco piezas de fruta y verdura al día. Suponiendo que el clásico zumo de naranja implique exprimir tres naranjas y nos tomemos uno a la hora del desayuno, otro para comer y la misma cantidad para cenar, nos situamos en el orden de nueve naranjas diarias. Podemos sustituir las naranjas por cualquier otra fruta y el resultado es que excedemos el tope recomendado. ¿Por qué se establece un límite? A continuación lo vemos.

## 2. Los zumos aportan gran cantidad de azúcares

El azúcar principal de las frutas es la fructosa, un isómero de la glucosa, es decir la misma molécula pero con distinta estructura espacial. Además, pueden tener glucosa, en cantidades variables según la fruta, o sucrosa, que son dos moléculas de glucosa unidas por un enlace. Los zumos abundan en estos compuestos de gran aporte calórico, que pueden variar según el zumo sea más dulce o más cítrico. El caso es que el zumo es una bebida azucarada que aporta casi tantas calorías como algunas bebidas industriales.

Este hecho explica los límites que se especifican en el primer punto: si ingerimos, por ejemplo, el equivalente diario a nueve piezas de fruta, superamos con creces el nivel de azúcar en sangre que necesitamos. En el caso de personas diabéticas el peligro es evidente, pero lo peor es que niños y adolescentes están sustituyendo las bebidas azucaradas por los zumos como bebida de costumbre. Nos encontramos con el problema de que se ha cambiado una de las principales fuentes de obesidad infantil por otra no menos problemática.

A este respecto la Academia Americana de Pediatría recomienda evitar en los desayunos y meriendas infantiles los zumos y volver a la pieza de fruta. Según este organismo, se está produciendo en los países desarrollados una peligrosa derivación hacia el consumo de zumos entre niños y adolescentes en detrimento de la pieza entera o de la leche, un alimento mucho más equilibrado.



ATENAS 2015: CC EE de la DM

### 3. La fructosa es un azúcar bajo la lupa

Se desconoce exactamente qué funciones tiene la fructosa en el metabolismo humano, pero se sospecha que en exceso, sus efectos pueden ser dañinos. Parece confirmarse –con matizaciones– que es un HC que no afecta a los niveles de glucosa de los diabéticos, por lo que puede ser recomendado como edulcorante sustitutorio para ellos. Sin embargo, recientes estudios le achacan una gran responsabilidad en la creciente epidemia de obesidad. Al parecer, la fructosa inhibe una hormona llamada leptina, que es la responsable de enviar al cerebro el mensaje de que ya no queremos comer más. Sin leptina en la sangre, seguimos teniendo hambre.

### 4. Los zumos no sacian

Leptina aparte, una de las razones por las que se recomienda comer fruta entre comidas, o al final de las comidas principales, es su gran aporte en fibras naturales, que no da la carne, aunque sí algunos cereales integrales y la verdura. Cuando comemos una pieza entera de fruta, ingerimos numerosas fibras que después en el estómago se hinchan con el agua y crean sensación de saciedad y calman el ansia de comer. También el hecho de tener que masticar contribuye a fomentar esta sensación. En el caso de los zumos, como generalmente se tamiza la pulpa, no existe la sensación de saciedad, por lo que pierden su función e incluso pueden fomentar la sensación de hambre.

### 5. Suponen un exceso de vitaminas

Es cierto que las vitaminas se conservan bien en los zumos, incluso mejor de lo que se cree popularmente, pero una ingesta cotidiana de grandes cantidades de ellos puede ser perjudicial al crearnos una hipervitaminosis. Por ejemplo, en el caso de la vitamina C, hay estudios que vinculan un exceso de esta a la formación de piedras en el riñón. Hay que tener en cuenta que en un solo zumo de naranja se excede sobradamente la cantidad diaria de esta vitamina que necesitamos.

## CAFÉ Y TÉ

### CAFÉ

Según un estudio de un equipo de investigadores de la *Universidad de California en Los Ángeles* (EE.UU.) beber café incrementa los niveles plasmáticos de la globulina fijadora de hormonas sexuales (SHBG) que controla la actividad biológica de las hormonas sexuales del cuerpo (testosterona y estrógeno) y desempeña un papel clave en el desarrollo de la diabetes tipo 2. El trabajo demostró encontrar una relación inversa entre el consumo de café y el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Así, los participantes del estudio que tomaron más de una taza al día durante un período de 4 años tenían un 11% menos de riesgo de diabetes tipo 2 en comparación con las personas que no cambiaron su ingesta. Esta investigación la aporto para conocimiento del lector exclusivamente, debiendo ser contrastada con otros estudios.

Otro estudio realizado en el *Instituto de Investigación de la McGill University Health Centre* (EE.UU.) y publicado en la revista *Neurology* demostró que “una mayor ingesta de café ha sido asociada a una incidencia significativamente menor de la enfermedad de Parkinson” y es que la cafeína podría



ayudar a controlar el movimiento corporal en las personas que sufren esta enfermedad. De nuevo debemos contrastar la fuente con nuevos estudios.

También, un grupo de investigadores del Beth Israel Deaconess Medical Center y la Escuela de Salud Pública de Harvard (EE.UU.), concluyó que el consumo moderado de café (2 tazas al día) protege contra la insuficiencia cardiaca. En concreto, la disminución del riesgo representó un 11% en comparación con los que no consumían café.

Como vemos, todos los estudios lo presentan como saludable, aunque debemos ser moderados en su consumo diario.

Si buscamos una bebida saludable para personas sin procesos digestivos y que además nos aporte pocas calorías, el café puede ser una muy buena elección. Una taza de café, sin leche o nata y sin azúcar solo contiene alrededor de 2 calorías. Si le añadimos azúcar las calorías se nos disparan pero esto puede solucionarse tomándolo sin endulzar o con edulcorantes naturales como la estevia.

El grano de café contiene alrededor de 1.500 compuestos, de los que muchos son beneficiosos para la salud, como los antioxidantes. De hecho, el café se encuentra en el puesto nº 6 de los 50 principales alimentos que contienen antioxidantes, según la revista *The American Journal of Clinical Nutrition*.

La cafeína es el componente más importante del café y también el psicoactivo más consumido del mundo. ¿Qué provoca la cafeína? Actúa en nuestro cerebro nada más tomarla bloqueando un neurotransmisor, la adenosina, que provoca el aumento de otras sustancias como la dopamina o la norepinefrina, que no hacen sino acelerar nuestra actividad cerebral. Así, diversos estudios han confirmado que el café mejora el ánimo, los niveles de energía, la memoria o nuestros tiempos de reacción.

Ya hemos visto las bondades del café pero como todo, hay que saber tomarlo con moderación. Beber demasiado café puede causar algunos efectos adversos muy desagradables. Así, según un estudio llevado a cabo por investigadores de la *Universidad de Oklahoma (EE.UU.)* “*la cafeína puede causar síntomas de ansiedad en los individuos normales, especialmente en pacientes vulnerables, como las personas con trastornos de ansiedad preexistentes*”. Además, “*el consumo de cafeína en exceso también ha sido asociado con síntomas de depresión*”.

## INFUSIONES

---

Una infusión es una bebida medicinal usada como remedio natural que se prepara hirviendo en agua una planta medicinal. A veces pueden ser flores, otros frutos o cortezas, aunque principalmente se elaboran con hojas. La cuestión es dejar reposar unos minutos la planta en ese agua caliente para que absorba todas las propiedades de la planta medicinal.

El té, en cambio, se elabora exclusivamente a partir de la planta *Camellia Sinensis*, de origen chino, que se caracteriza por contener teína (es un estimulante igual que la cafeína, que cuanto más oxidado esté, tiene mayor efecto). Aunque pueda parecerse a otras plantas medicinales como la manzanilla, lo cierto es que no tiene nada que ver.

Por lo tanto, cualquier bebida elaborada a partir de otra planta medicinal distinta a la mencionada, no es un té sino una infusión. Por un mal uso del lenguaje solemos llamarlas a todas infusiones y tés, pero hay que conocer la diferencia.

Es importante conocer que cada infusión y el té tienen unos beneficios y aplicaciones diferentes, es decir, no todas sirven para lo mismo. Esto se debe a que cada hierba natural contiene unas propiedades singulares, con unos efectos concretos para nuestro organismo.

Como ya hemos visto, las infusiones son un buen remedio natural para nuestro organismo que nos ayuda a mejorar nuestro estado de salud. ¿Pueden tomarse a diario? En principio sí, pero hay que ir con cuidado con cierta clase de infusiones, que pueden llegar a perjudicarnos si abusamos de ellas.

Dado que el origen de las infusiones es vegetal, a veces pueden contener algunas sustancias que pueden llegar a resultar nocivas para nuestro organismo si no tomamos la precaución de medir bien las cantidades, aunque siempre depende de la planta medicinal en cuestión.

Las infusiones son muy positivas para nuestro cuerpo, pero no por tomar más cantidad mejoraremos los resultados, sino todo lo contrario. Siempre debemos conocer las contraindicaciones de cada infusión y té. Además, nunca está de más contrastar cualquier tipo de información con un médico especialista en materia.

Por lo general, no es algo demasiado recomendable mezclar diversas hierbas medicinales en una misma infusión, a menos que se conozca lo que se está haciendo. ¿Por qué? Pues porque las propiedades de las plantas medicinales usadas pueden interactuar entre ellas y dar lugar a efectos excesivos que no sean deseables.

Un ejemplo lo encontramos con las infusiones diuréticas, una clase de infusiones muy habituales, que sirven para eliminar líquidos retenidos. Este efecto conlleva una pérdida de sodio y potasio, que puede traducirse en un problema de hipotensión o mareo. Por lo tanto, es importante cuidar las cantidades empleadas de cada tipo de planta a la hora de combinarlas en una misma infusión.

De todas maneras, cabe destacar que existen muchas infusiones preparadas tradicionalmente como combinación de varias plantas. Por lo tanto, no podemos concluir que sea algo malo combinarlas. De hecho, puede ser incluso positivo, pero se debe tener conocimiento para encontrar las mejores sinergias entre ellas.

Lo recomendable es consumir las infusiones en un plazo de entre 6 meses y un año, para poder exprimir y disfrutar al máximo de sus beneficios para la salud.

## TIPOS DE INFUSIONES

**Manzanilla:** Esta infusión permite calmar problemas derivados de la digestión y ayuda a prevenir posibles infecciones respiratorias, como la tos y el asma. Además, se utiliza tradicionalmente para curar la conjuntivitis y quemaduras superficiales.

**Salvia:** Esta planta se prepara en infusión para curar principalmente problemas respiratorios. Además, ayuda a eliminar la acidez de estómago, aliviar los dolores menstruales y cicatrizar más fácilmente las heridas.

**Valeriana:** Cuando estamos nerviosos podemos recurrir a una infusión de esta planta, que nos ayudará a liberar el estrés y la ansiedad del momento.

**Té rojo:** Dentro de las variedades del té destaca el té rojo. Esta bebida ayuda a eliminar las toxinas que se acumulan en nuestro organismo y, además, nos permite adelgazar, debido a que favorece la quema de grasas.

**Té verde:** El té verde también nos ayuda a depurarnos por dentro y se utiliza también para ejercitar la memoria y la cognición. Por si fuera poco, también se toma para aliviar enfermedades como la artritis.

**Cola de caballo:** Una infusión de cola de caballo puede favorecer en gran medida la desintoxicación del organismo. Además, ayuda a cicatrizar las heridas y reduce la probabilidad de sufrir infecciones de vejiga.

## CARNES

### AVESTRUZ

---

El consumo de carne de avestruz se introdujo en Europa hace relativamente poco tiempo y aun hoy es considerada como una carne exótica. No obstante, se ha valorado repetidamente su inclusión entre las fuentes habituales de proteínas de origen animal en nuestro contexto, pues en ella convergen algunas de las características nutricionales más interesantes de las carnes de aves y de las carnes rojas. Aunque la información sobre su composición nutricional es todavía limitada, disponemos de más datos que muestran valores de proteína bastante similares a los de otras carnes pero con una menor proporción de histidina y serina; valores de grasa próximos a los de carnes de aves bajas en grasa; valores de colesterol variables en función del corte pero similares a los de la ternera o el pollo; y un mejor perfil lipídico en comparación con los de las carnes de pavo, cordero o ternera. La información sobre su contenido en vitaminas y minerales arroja valores elevados de hierro y vitamina B12, mayores cantidades de vitamina E y Zn que otros tipos de carnes y una baja concentración de sodio.

Por término medio y según granjas, 100 gr de Avestruz aportan 117 Kcal. Y contienen 21,8 gr de proteína, 2,7 gr de grasa, no contienen carbohidratos, y no contienen fibra. Tienen 64,5 gr de agua y 62,1 mg de colesterol. Hay minerales presentes en Avestruz, como Potasio (308 mg), Fósforo (211 mg) o Sodio (75 mg) pero no Flúor. Contienen algunas vitaminas importantes: Ácido Fólico (8 mg), Vitamina B-12 (5,0 mg) o Vitamina B-3 (4,7 mg).

### CARNE DE CODORNIZ

---

Aunque entre las aves popularmente más consumidas nos encontramos sobretodo con el pollo y el pavo, lo cierto es que la codorniz también se puede convertir en un alimento ideal por su textura suave, y su riqueza nutricional. Desde un punto de vista nutricional, tal y como conoceremos en el apartado dedicado a las propiedades nutricionales de la carne de codorniz, se trata de un alimento especialmente rico en proteínas de buena calidad, las cuales también son conocidas como proteínas de alto valor biológico, por su alto contenido en aminoácidos esenciales.

La carne de codorniz es un tipo de carne magra o blanca, lo que se traduce en que su contenido tanto graso como en definitiva calórico es realmente bajo. De hecho, 100 gr de carne de codorniz

aportan solo 106 kilocalorías y apenas 1,6 gr de grasas, 23 gr de proteínas, 0,5 gr de colesterol, 46 mg de calcio y 36 mg de magnesio con 7,7 mg de hierro.

Respecto a su contenido en vitaminas, destaca la presencia de vitaminas del grupo B (en especial vitamina B3 y B6), y minerales como el magnesio y el hierro.

Además, es un alimento ideal para los más pequeños, precisamente por su riqueza proteica y sus bajos contenidos en grasa, calorías y colesterol. Precisamente por estos motivos también su consumo es adecuado en la dieta del embarazo.

Por su bajo contenido en sodio su consumo está recomendado en personas con presión arterial alta. Además, por su riqueza en vitamina B6 es un alimento aconsejado en personas con depresión, asma y diabetes.

## CARNE DE CONEJO

---

Es un alimento magro, por lo que es bajo en grasas. Tradicionalmente ha formado parte de la dieta mediterránea. Recomendado en dietas bajas de colesterol, sobretodo en caso de enfermedades o trastornos cardiovasculares. Al ser rico en vitamina B12 está aconsejado su consumo para mujeres embarazadas o durante la lactancia materna. Ayuda a personas con problemas estomacales, siendo una carne fácil de digerir. Bajo contenido en sodio, siendo interesante su consumo en personas con hipertensión. Elevado contenido en potasio. Rico en proteínas de alto valor biológico. Recomendado en dietas de adelgazamiento junto con la carne de pollo y pavo, por su bajo contenido calórico.

100 gr aportan 140 kcal y contienen de 15 a 20 gr de proteínas según localizaciones, grasa: 5,3 gr, 72 mg de colesterol siendo su perfil lipídico bastante equilibrado, con una menor proporción de grasas saturadas en comparación con otros tipos de carnes y prácticamente no tiene HC, con un 72% de agua.

Tiene Vitaminas: vitamina A (0,4 ug.), vitamina B1 (0,1 mg.), vitamina B2 (0,1 mg.), vitamina B3 (11 mg.), vitamina B5 (0,8 ug.), vitamina B6 (0,4 mg.), vitamina B7 (1 ug.), ácido fólico (4,9 ug.), vitamina E (0,3 mg.), vitamina K (4 ug.).

Minerales: importantes cantidades de hierro, cinc y magnesio. También, calcio, potasio, fósforo y sodio.

Se recomienda en dietas de prevención de la obesidad y enfermedades cardiovasculares. No obstante, su contenido graso puede variar en función de la especie, raza, edad, sexo o tipo de pieza a consumir y de la alimentación que haya tenido el animal.

No obstante, su consumo cada día va ganando más adeptos conforme se van conociendo sus cualidades nutricionales y gastronómicas.

Es una carne muy apreciada por sus propiedades nutricionales y organolépticas (sabor, aroma y textura). Además, es una carne fácilmente digerible y muy tierna, debido a su bajo contenido en colágeno. Su contenido en ácido úrico y purinas es menor que el de otras carnes, como la de cerdo, vacuno, pavo o la de liebre, con las que a veces se compara. Por esta razón, la carne de conejo es muy recomendable para aquellas personas que tienen propensión a padecer de hiperuricemia y/o gota, debido a su menor contenido en ácido úrico y purinas.

## CARNE DE PAVO

---

La carne del pavo es fuente de proteínas, vitaminas del grupo del complejo B como la B1, B3, B5, B6, biotina, B12 y el ácido fólico, y de minerales como el fósforo, el potasio, el magnesio, el hierro, el cinc y el selenio.

Entre los principales beneficios del pavo:

Colabora en dietas para bajar de peso por tener muy poca grasa, colaborando en la prevención de enfermedades cardiovasculares, pudiéndolo consumir personas con ácido úrico alto.

- Tiene hierro, y por ello lo recomiendan a personas con anemia.
- Es fácil de digerir, así que es ideal para niños pequeños y ancianos. Mejora la salud de la piel porque favorece la hidratación (la carne del pavo contiene abundante agua). No tiene grasas, pero con matices. Hay personas que consumen el pavo en forma de embutido y lo cenan con frecuencia, cuando esto no es recomendable, porque no es carne procesada, por lo que se debería comer solo de vez en cuando. La mejor opción es comer carne de pavo fresca porque tiene un aporte calórico muy bajo, ya que no contiene muchas grasas. La mayor parte de estas se encuentran en la piel, por lo que es recomendable eliminarla antes de cocinar para que resulte saludable.

## CARNE DE PERDIZ

---

Las perdices son aves de carne magra que es fácil de desprender, ya que se encuentra principalmente en la piel y debajo de ella.

Aporta alrededor de 100 calorías cada 100 gr, dos gr de grasa y 22 gr de proteínas, las cuales son consideradas de alto valor biológico, ya que incluyen aminoácidos esenciales.

Tiene una importante presencia de minerales, como el potasio (175-200 mg/100 g), el magnesio (30 mg/100 g), el fósforo (170 mg/100 g) y el selenio (16 ug/100 g), que refuerza la protección contra enfermedades cardiovasculares, a la vez que estimula el sistema inmunológico. Es una excelente fuente de hierro (alrededor de 4 a 7 mg/100 g) y es de elevada biodisponibilidad. También aporta vitaminas hidrosolubles del grupo B, como la tiamina (0,1 mg/100 g), la riboflavina (0,2 mg/100 g), la niacina y B6 (0,7/100 g), que favorece la formación de glóbulos rojos.

## CARNE DE POLLO

---

El pollo es un ave gallinácea de carne blanca, alimento básico presente en la cocina de todo el mundo y además muy saludable. Tiene una textura tierna y un sabor muy suave que la hace fácilmente combinable con otros alimentos y puede incluirse en la dieta de los niños desde pequeños.

Si descartamos la piel, es una de las carnes con menos contenido en grasas. Motivo por el cual está muy recomendado en dietas donde hay que controlar este nutriente, sobretudo la pechuga, con una proporción de menos del 2% de grasa.

Al ser una carne blanca, posee también un bajo nivel de hierro. Aun así, el pollo tiene un contenido destacable en fósforo, mineral presente en huesos y dientes, y selenio, con acción antioxidante, que ayuda a reforzar el sistema inmune y fortalece uñas y cabello, entre otros.

La carne de pollo contiene vitaminas, sobre todo la B3 y la vitamina B6. Como todas las carnes, tiene proteínas de alto valor biológico, es decir, con todos los aminoácidos esenciales presentes. El pollo es una muy buena fuente de proteína magra de alta calidad, es decir, es una proteína limpia muy baja en grasas. 100 gr de pollo aportan aproximadamente 20 gr de proteína. Papel importante para ayudar a las personas con sobrepeso y obesidad a perder peso.

El pollo es una fuente de triptófano, un aminoácido esencial con una función muy importante, ya que ayuda a regular los niveles adecuados de serotonina en el cerebro.

Es una carne baja en grasa, ideal para ayudar a controlar el peso. La mejor forma es comerlo a la plancha o cocido y eliminar la piel por su contenido graso. La pechuga de pollo es la parte del pollo que contiene menos grasa, seguida del muslo. No podemos olvidar que, dentro de su aporte graso, predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.

Además es una fuente de minerales. 100 gr de pollo proporciona aporta alrededor de 248-359 mg de potasio, 22-37 mg de magnesio, 12-13 mg de calcio, 198-200 mg de fósforo, 1-2 mg de hierro, 1 mg de cinc y 6 ug de selenio. Estos minerales contribuyen a un buen estado neuromuscular y facilitan el trabajo de contracción de los músculos, así como la transmisión del impulso nervioso entre otras funciones. El pollo además es muy rico en vitaminas, sobre todo vitaminas del complejo B.

La carne de pollo, a diferencia de la carne de vaca, no contiene tanta cantidad de purinas, las cuales son responsables del mayor trabajo digestivo. Por lo tanto, su menor contenido de grasa y su inferior aporte de purinas, hacen que el pollo sea un alimento de fácil digestión que puede ser utilizado en afecciones gástricas, así como en personas con niveles altos de ácido úrico en sangre, personas en estado convaleciente, bebés, niños y adultos mayores.

## **CARNE DE TORO/NOVILLO**

---

En cuanto al aspecto nutricional, el toro es un alimento con un importante aporte de cinc, vitamina B6, proteínas, vitamina B3, fósforo, selenio, colesterol, agua, hierro y vitamina B2. El resto de nutrientes presentes en menor medida en este alimento, ordenados por relevancia de su presencia, son: potasio, vitamina B, vitamina B12, ácidos grasos saturados, calorías, ácidos grasos monoinsaturados, sodio, magnesio, yodo, ácidos grasos poliinsaturados, vitamina B9, calcio y vitamina E.

## **CAZA**

---

La carne de caza es uno de los elementos básicos más antiguos de la dieta mediterránea, tanto caza mayor –ciervo, corzo, jabalí, ...- como menor –perdiz, codorniz, conejo,...- anteriormente citados.

## **CECINA**

---

La cecina no es más que una carne curada, deshidratada, y la más frecuente entre nosotros es la cecina de León, a base de carne de vacuno. Dada la pérdida de agua que sufre la carne durante el curado, la cecina resulta ser un concentrado de proteínas que puedes sumar a tu dieta. Por cada 100



gr, la cecina aporta un promedio de 40 gr de proteínas, lo cual duplica la cantidad de este nutriente que aporta una carne fresca. El único problema de la cecina es su alto contenido en sodio debido a la sal que se utiliza durante la elaboración del producto para favorecer la deshidratación. Además de su alta concentración proteica, la cecina es baja en grasas y en colesterol y rica en minerales como el potasio, el fósforo y el magnesio. Por lo tanto, puede ser un alimento ideal para enriquecer la dieta de un deportista.

## CERDO

---

El principal mito que ha desprestigiado el consumo de carne de cerdo deriva de la leyenda popular de que es una carne con mucha grasa, algo totalmente erróneo. Aunque tradicionalmente ha sido considerada como carne roja, la Unión Europea la ha denominado recientemente carne blanca. Se trata de una carne magra y con un contenido en grasas muy inferior al de otras carnes como la ternera o el cordero. La carne de cerdo sólo contiene 2,65 g de grasa total por cada 100 g, con 1,1 g de ácidos grasos monoinsaturados y 0,65 g de ácidos grasos poliinsaturados, es decir, de grasas saludables.

Como hemos señalado, el cerdo es una carne blanca que se asemeja a las propiedades de la carne de pollo. Está compuesta por fibras blancas, lo que la hace más tierna al masticar y más digestiva, y su bajo contenido en grasas la diferencia de las carnes rojas como las de vacuno y ovino. Además, cerca del 70% de la grasa del cerdo es subcutánea, por lo que se puede extraer con facilidad y así disfrutar de cortes de carne prácticamente libres de grasas, como el lomo. La carne de cerdo es una alternativa saludable en la dieta, eligiendo siempre las partes más magras.

Todas estas cualidades hacen que el magro de cerdo sea un alimento recomendable para cualquier tipo de dieta equilibrada, tal y como defendió el Dr. Antonio Villarino Marín, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), en las XIX Jornadas Internacionales de Nutrición Práctica. Por su bajo contenido en colesterol, teniendo el lomo apenas 58 mg frente a los 71,9 mg del pollo o los 76 mg de la paleta de cordero, es una carne adecuada para prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y mantener bajos los niveles de triglicéridos.

Además de ser una carne naturalmente magra, la carne de cerdo es muy rica en nutrientes, vitaminas y minerales. Es una fuente excelente de proteínas de alta calidad, con un 40% de aminoácidos esenciales fundamentales para formar, mantener y reparar los tejidos de nuestro organismo, músculos y huesos, algo fundamental si se practica deporte con regularidad.

Destaca también por su contenido en minerales, especialmente en hierro, cinc, fósforo, sodio y potasio. Muy recomendable para evitar anemias y en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. En cuanto a las vitaminas, en el cerdo sobresalen las hidrosolubles, vitaminas del grupo B. Concretamente hay que señalar el alto contenido de B1, ya que es la carne con más cantidad de esta vitamina, y también de B12, B6, niacina y riboflavina. Todas ellas son fundamentales para un buen funcionamiento del sistema nervioso e inmunitario.

La gran riqueza nutricional de la carne de cerdo la convierte en un producto muy adecuado para el consumo de toda la familia. Por su contenido energético equilibrado y su aporte de proteínas, vitaminas y minerales esenciales destaca como una carne ideal para introducir en la alimentación semanal a cualquier edad.

Al ser una carne magra, y estando casi toda la grasa bien localizada, cada consumidor puede elegir los cortes de carne de cerdo que más se adapten a sus necesidades. Destacan especialmente el lomo y el solomillo, piezas muy tiernas y versátiles de las que se puede separar prácticamente toda la grasa visible con facilidad.

Por su contenido en grasas saludables, proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales, es una carne muy adecuada para los niños y adolescentes, que necesitan un buen aporte energético para el correcto desarrollo de su organismo y crecer de forma sana. A los niños les gusta especialmente por su sabor suave y su textura tierna, fácil de masticar, por lo que también es adecuada para la gente mayor que no debe descuidar la ingesta de proteínas.

En la edad adulta la carne de cerdo se adapta a todas las necesidades, ofreciendo una gran variedad culinaria sin necesidad de complicarse mucho a la hora de cocinarla. Los cortes más magros son ideales para los deportistas, que tienen grandes necesidades proteicas, y también para embarazadas. Las vitaminas B12, B1 y minerales como el cinc son esenciales para el correcto desarrollo del feto, la B12 ayuda en la replicación celular y el hierro evita posibles casos de anemia.

## **CIERVO/VENADO**

---

Entre las propiedades de la carne de ciervo destaca por ser una de las carnes más saludables y naturales de las carnes rojas disponibles en el mercado.

La carne de ciervo o carne de venado, como todas, no puede estar presente en su dieta de forma diaria pero si es buen complemento para una dieta saludable. Alta en hierro y proteínas, y baja en grasas saturadas.

Paleta de ciervo: Unos 100 gr de carne de ciervo (venado) nos aporta el 82% del valor diario de proteína con sólo 179 calorías y 2.2 gr de grasa saturada.

La carne de venado es una buena fuente de hierro, proporcionando 28,2% del valor diario de hierro en la misma porción de (+/-) 120 gr.

En particular, para las mujeres que menstrúan, que están más en riesgo de deficiencia de hierro, es aconsejable el aumento de las reservas de este, sobre todo porque, en comparación con la carne de res, una fuente bien conocida, la carne de venado proporciona hierro que se absorbe bien con menos calorías y grasa. El hierro es un componente integral de la hemoglobina, que transporta oxígeno desde los pulmones a todas las células del cuerpo, y también es parte de sistemas de enzimas clave para la producción de energía y sistemas metabólicos. Y, si usted está embarazada o en período de lactancia, sus necesidades de aumento de hierro estarán presentes. Para los niños en crecimiento y adolescentes también se incrementan las necesidades de hierro.

La carne de venado es también una muy buena fuente de vitamina B12, proporcionando el 58% del valor diario de esta importante vitamina, así como una buena cantidad o muy buena de varias otras de las vitaminas B, incluyendo la riboflavina (44% del valor diario –VD-) niacina (42% del VD de niacina) y vitamina B6 (28% del VD de B6).

La riboflavina en la carne de venado puede ser capaz de ayudar a reducir la aparición de los ataques de migraña por mejorar el metabolismo energético de las células de los que sufren de dolores de cabeza por migraña.

## CORZO

---

La carne de corzo es una de las más exquisitas. Sus propiedades la convierten en una alternativa sana y saludable. Es una carne con bajo contenido en grasa saturada y calorías, y con un importante aporte de proteínas.

La carne de corzo es rica en hierro y fósforo, y contiene además importantes cantidades de magnesio y potasio. Un alimento especialmente indicado para las personas que padecen anemia. En cuanto a su contenido vitamínico destaca principalmente por su aporte de vitaminas del grupo B.

Es una de las mejores carnes, que carece totalmente de residuos de fármacos que se suelen utilizar en los animales de abasto (como la ternera) y que una vez que los consumimos afectarán a nuestro cuerpo consiguiendo así desequilibrar nuestro funcionamiento digestivo, almacenando reservas no necesarias para afrontar el día a día. Comentaremos que hace años una res se alimentaba de pastos y tardaba en adoptar su corpulencia y peso para ser sacrificada en cuatro años, pero, actualmente, por los fármacos incorporados en los piensos, transcurren sólo dieciocho meses y con un volumen y rendimiento muchos más altos. Estos datos dan que pensar, evidentemente existen aún ganaderos que alimentan a su ganado de pasto, que resultan después los de mejor calidad.

Nuestra carne de caza continuamente se encuentra en libertad, ejercitándose de un lado para el otro, lo que hace que la poca grasa que contiene sea entreverada en el interior de sus músculos, aportando jugosidad, y se alimenta todos los días de pastos, que transmiten ese sabor natural y característico de la carne de corzo.

En cuanto al color, estas carnes se caracterizan por presentar un color rojo más oscuro que las procedentes de las especies domésticas. Además, dicho color se incrementa con la edad del animal, adquiriendo tonalidades más granates, casi negras.

## JABALÍ

---

La carne de jabalí es una acertada elección como alternativa a la carne de cerdo. La carne de jabalí es, increíblemente magra. Esto significa que la carne debe ser cuidadosamente observada durante su elaboración. A diferencia del venado, la carne de jabalí debe ser completamente cocida antes de comer.

Aunque con muy bajos niveles de colesterol y grasa, resulta muy sabrosa en sus muchas posibilidades de preparación.

Debido a estas características se reduce muy poco al ser cocinada, contrariamente a la carne de cerdo común, siendo una sana alternativa a éste por su mayor contenido de proteínas y menor contenido de grasas (magra).

La carne de Jabalí sólo tiene un contenido de colesterol de 45 mg. por cada 100 grs. de carne, mientras que el vacuno tienen un 50% más.

En kcalorías, la carne de Jabalí tiene hasta un 12% menos de calorías que la carne de vacuno y hasta un 20% menos de calorías que el cerdo, lo que la hace una alternativa para personas que restringen su ingesta calórica por salud o para cuidar su línea. Cocida previamente, siempre.

El alto contenido de vitamina B3 de la carne de jabalí, hace que sea un alimento beneficioso para el sistema circulatorio. Además, la vitamina B3 o niacina puede ayudar a reducir el colesterol.

Otros beneficios son que la carne de jabalí tiene una alta cantidad de vitamina B12.

## JAMÓN

---

El jamón habitualmente ha sido considerado como uno de los alimentos “tabú” en la correcta dieta de los corredores, pero en realidad esa es una teoría de lo más errónea. Hay varias clases de jamón (de bellota, de recebo, de cebo), en función de su tiempo de curación, del peso y los años de vida del cerdo, y también atendiendo a la alimentación que ha recibido el animal durante su crianza.

El jamón ibérico es positivo para controlar el exceso de colesterol “*malo*”, ya que contiene importantes cantidades de grasas insaturadas, con un 55% de ácido oléico monoinsaturado, sólo siendo superada en este sentido por el aceite de oliva. Eso sí, es el jamón de bellota el que presenta las mejores “prestaciones” en este sentido.

El jamón ibérico también contiene minerales, tales como el calcio, el fósforo, el magnesio, el cobre, el hierro o el cinc, así como vitaminas del grupo B: B1, B2, B6 y B12. También en menor proporción, el jamón ibérico, le va a aportar antioxidantes para la recuperación muscular.

El jamón ibérico contiene 33 gr de proteínas por cada 100 gr, prácticamente el doble que el jamón serrano. La cantidad de grasas en el jamón ibérico es del orden del 11%, la mitad, prácticamente, que en el jamón serrano. Finalmente, las kilocalorías que contienen el jamón ibérico, por cada 100 gr, son unas 200, mientras que en el caso del jamón serrano es de unas 280.

**Jamón de York:** El jamón de York o jamón cocido es un derivado que se obtiene de los miembros posteriores de este animal, sometidos a la cocción en agua salada, con o sin condimentos.

Contiene un alto contenido en proteínas de alto valor biológico y aproximadamente 100/110 kilocalorías por 100 gr, cantidad recomendada en cualquier tipo de dieta, así como un bajo aporte de grasas —lo que lo hace un embutido magro—. Su color rosado y un sabor más suave que el de otros hace que en algunos lugares también se le denomine jamón dulce. Está formado por una única pieza o bloque, compuesto de magro y al que previamente se le inyecta una salmuera en gran cantidad a través de un proceso conocido como “inyección”.

**Jamón serrano:** El jamón serrano es un alimento obtenido a partir de la salazón y secado al aire de las patas traseras del cerdo. Este mismo producto recibe también el nombre de paleta o paletilla cuando se obtiene de las patas delanteras. El jamón serrano se contrapone al , también llamado jamón de York o “jamón dulce”. Se llama serrano por la costumbre de curar el jamón en parajes altos de las sierras, donde las bajas temperaturas facilitan la curación.

## LOMO

---

El lomo es un corte de carne de la región dorsal de los animales de matadero. Contiene un conjunto de músculos que se encuentran a los lados de la columna vertebral de los animales vertebrados. Así, pues, hay que distinguir dos acepciones del término «lomo»: el lomo como corte de carne destinado al consumo y el lomo como parte de la anatomía de un gran número de animales, se considere o no esta parte apta para la gastronomía. En el caso del lomo de los animales de matadero, criados en ganadería, suele utilizarse el vacuno y el porcino

# FRUTAS Y FRUTOS

## ACEITUNA

La aceituna de mesa constituye un alimento con un alto valor nutricional por su equilibrado contenido graso en el que predomina el ácido monoinsaturado oleico. Su consumo aporta, además, ácidos grasos esenciales, fibra, vitaminas y minerales.

Según el Monográfico elaborado por el Observatorio del Consumo y la Distribución Alimentaria del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el 92% de los consumidores considera la aceituna de mesa, un producto saludable. Asimismo, la aceituna de mesa, constituye una parte esencial de la alimentación mediterránea, integrándose como un ingrediente más de nuestra gastronomía que la convierte en uno de los alimentos más populares de nuestro país. Además de enriquecer los platos a nivel gastronómico, es un alimento de gran valor nutricional.

Su grasa es muy saludable, ya que predominan los ácidos grasos insaturados y especialmente el ácido monoinsaturado oleico. Asimismo, la aceituna de mesa es muy digestiva ya que su relación lignina/celulosa es menor de 0,5. Así se puede hablar de una fibra muy fácilmente digerible. Destaca también su contenido en minerales, en especial el calcio, el hierro, potasio, magnesio, fósforo y yodo. La aceituna de mesa está compuesta en su mayoría por agua y su aporte calórico está en torno a 150 kcalorías por 100 gr.

El contenido de fibra de la aceituna de mesa se sitúa en torno a los 2,6 gr por cada 100 gr de porción comestible y de 1,7 gr por cada 100 kcal, por lo que según la reglamentación sobre el etiquetado N° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo del 20 de diciembre de 2006, puede considerarse Fuente de Fibra. La aceituna de mesa contribuye a cubrir la CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de fibra, que son 30 gr. En cuanto a la grasa, su proporción suele estar en torno al 20%. El ácido graso más abundante es el ácido oleico: 82%, seguido del palmítico: 13%, linoleico (Omega-6) 5%, esteárico 3%, linolénico (Omega-3) 1%, y palmitoleico 1%. Se pueden observar oscilaciones en estos datos dependiendo de la madurez de la aceituna de mesa. Además, aporta hidratos de carbono y proteínas en pequeñas cantidades, en concreto 1 gr y 0,8 gr por cada 100 gr, respectivamente.

Una cantidad de 25 gr de aceitunas (7 aceitunas) aporta 0,3 gr de sodio aproximadamente. En menor proporción contienen otros minerales como calcio, potasio, magnesio, hierro, fósforo y yodo. En cuanto a vitaminas, la aceituna de mesa aporta pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B y liposolubles como la pro-vitamina A y la E, siendo estas dos últimas de acción antioxidante.

En España existen muchas variedades, pero las que con mayor frecuencia se destinan a la elaboración de «aceitunas de mesa» son las aceitunas: **Gordal, Manzanilla, Hojiblanca, Verdes, de color cambiante, Negras naturales, y Negras oscurecidas por oxidación.**

Las aceitunas son un alimento de gran valor nutricional, mayor el de las negras que el de las verdes por su mayor permanencia en el árbol. Son frutos grasos —siendo el 70% de la grasa monoinsaturada—. En el ácido oleico, (99% de los ácidos grasos monoinsaturados), residen gran parte de los atributos saludables de las aceitunas en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, al colaborar en la reducción de los triglicéridos plasmáticos, la fracción LDL-colesterol («malo») y el colesterol total, aumentando la fracción HDL-colesterol («bueno»). Por su parte, el contenido en fibra cubre casi el 5% de los objetivos nutricionales recomendados; siendo además una fibra muy

digestiva, que ejerce un leve efecto laxante.

Respecto a su contenido en minerales, destaca el aporte de sodio, por ser el ingrediente base de la salmuera. Mucho menores son los aportes de calcio y hierro. En cuanto a las vitaminas, aportan pequeñas cantidades de vitaminas hidrosolubles del grupo B (riboflavina y niacina) y de liposolubles como la vitamina E. Tanto la vitamina E como el ácido oleico, evitan la oxidación de las lipoproteínas (transportadoras del colesterol en la sangre) y de otras sustancias vinculadas con el desarrollo de ciertos tipos de cáncer.

## AGUACATE

---

En primer lugar, es necesario recalcar que la grasa que contiene el aguacate no es perjudicial, como algunos suelen pensar. Los aguacates son uno de los mejores alimentos que un deportista puede consumir, porque les aporta una gran cantidad de energía y permite que realicen sus ejercicios de la mejor manera.

Pero no solo para los que realizan ejercicio, también para los que trabajan en una oficina, los niños, los ancianos, las embarazadas, todos en general. El aguacate ayuda a mejorar los niveles de colesterol y a estabilizar el ritmo cardíaco (por ello se dice que es bueno para los atletas). Una pieza de esta fruta ofrece grasas monoinsaturadas, ácido oléico y alfa-linoleico (conocido popularmente como ácidos grasos omega 3). A su vez, ayuda en el crecimiento y la reparación de la masa muscular, por contener una buena cantidad de proteínas, potasio y cinc, más que los plátanos. Esta fruta permite sentirnos saciados por más tiempo, gracias a su aporte de fibras solubles e insolubles, ralentizando la descomposición de los carbohidratos. La gran cantidad de ácido oleico activa las zonas del cerebro que nos hacen sentir “satisfechos”.

Como se decía anteriormente, es bueno para las embarazadas, porque previene las afecciones del bebé y de la mujer, sobre todo si existen antecedentes en la familia. Y al ser rico en ácido fólico, es un suplemento vital durante la gestación, evitando consumirlo como medicamento o químico.

Los pacientes que tienen colesterol elevado pueden aprovechar las ventajas de este delicioso alimento para reducir los índices de LDL (colesterol malo) y subir los de HDL (colesterol bueno), algo sin duda de gran importancia para prevenir problemas cardiovasculares, como es el caso del ACV, cada vez más frecuente.

## ALBARICOQUE/ ALBÉRCHIGO

---

El albaricoque tiene un contenido nutricional del que podemos resaltar sus vitaminas A, C, ácido fólico o B9, Niacina o B3, riboflavina o B2, tiamina o B1 y piridoxina o B6. De los minerales podemos destacar el potasio, fósforo, calcio, hierro, selenio y cinc. Los albaricoques contienen fibra, carbohidratos, agua, proteína vegetal y carecen de grasa en su composición.

- 1 El albaricoque nos aporta antioxidantes que protegen nuestras células del ataque de los radicales libres y retrasan el envejecimiento.
- 2 Es una fruta beneficiosa que nos ayuda a combatir la retención de líquidos debido al aporte de potasio, un mineral con acción diurética.



- 3 Los albaricoques participan en la prevención de enfermedades degenerativas y cardiovasculares.
- 4 Es una fruta excelente para las personas con hipertensión o tensión arterial alta.
- 5 Los taninos del albaricoque poseen efecto antiinflamatorio.
- 6 Los albaricoques están muy indicados en dietas de adelgazamiento para personas con obesidad o sobrepeso.
- 7 Podemos contribuir al buen estado de nuestra piel y cabello consumiendo habitualmente albaricoque.
- 8 El albaricoque favorece el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico.
- 9 La quercetina (un flavonoide) del albaricoque tiene acción antitrombótica, contribuyendo a la prevención de trombos -(infartos, ictus, etc.)-.
- 10 Los albaricoques cuidan la mucosa del tracto digestivo, siendo excelentes aliados en casos de problemas de estómago e intestino delgado.

El albaricoque es una fruta ideal durante todas las etapas de la vida: niñez, adolescencia, edad adulta,

En comparación con otras frutas, su aporte energético es bastante bajo debido a su alto contenido de agua y modesto aporte de hidratos de carbono. Destaca por su riqueza de fibra y de sustancias antioxidantes. Su contenido mineral no es menos importante, ya que es rico en potasio, fósforo, magnesio y calcio, si bien este último es de peor aprovechamiento que el que procede de otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. En cuanto a vitaminas, aporta cantidades apreciables de beta-caroteno o provitamina A y vitamina E; ambas de acción antioxidante, y en menor proporción vitamina C, B3 o niacina y ácido fólico.

Por otro lado, los albaricoques frescos maduros son ricos en taninos, sustancias con propiedades astringentes, antiinflamatorias y también de acción antioxidante.



*ATENAS 2015: CC EE de la DM. Alcaldes de Koroni y Tavira, Dimitris Kafantaris y George Botello*

## ALBERCHIGO (ver Albaricoque)

---

### ARÁNDANOS

---

Particularmente, los arándanos son ideales para combatir infecciones y para mejorar la circulación periférica. El jugo de arándanos de la variedad roja, ejerce una sorprendente acción antiséptica y antibiótica sobre los gérmenes causantes de las infecciones urinarias, especialmente sobre la *Escherichia Coli*. En caso de cistitis, se recomienda la toma de un vaso grande lleno de unos 300 mililitros de jugo fresco diario, durante uno a tres meses, como tratamiento y profilaxis.

El arándano es una baya que crece de un pequeño arbusto.

Estas frutas son de bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono. Son especialmente ricas en vitamina C las grosellas negras y las rojas, que tienen cantidades mayores que algunos cítricos. En general, las bayas silvestres son buena fuente de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y de potasio, hierro y calcio (estos dos últimos de peor aprovechamiento que los procedentes de alimentos de origen animal), taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Sin embargo, lo que en realidad caracteriza a estas frutas es su abundancia de pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. En la alimentación humana, este tipo de frutas constituyen una de las fuentes más importantes de antocianos, que les confieren su color característico y que están junto con ácidos orgánicos tales como el ácido oxálico o el ácido málico, responsables también de su sabor. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que los antocianos y carotenoides.

Tienen 30,1 Kcal por 100 gr de porción comestible; 6,9 gr de HC; 1,8 gr de fibra; Potasio 88 mg; Magnesio 0,5 (mg); 17 mg de vitamina C y 5 mg de vitamina E.

La fibra es un componente muy abundante en estas frutas, por lo que su consumo habitual durante los meses en los que abundan puede resultar un remedio para tratar el estreñimiento y la atonía intestinal.

Los frutos cuando aún están verdes, son ricos en taninos, que les confiere esa sensación de aspereza en el paladar y resultan astringentes y refrescantes, pero una vez alcanzan su completa madurez, los taninos disminuyen y las frutas adquieren propiedades laxantes, tónicas y depurativas.

Además, los arándanos contienen ácido quínico, sustancia que se elimina y acidifica la orina, de modo que evita que se formen cálculos o litiasis renal de fosfato cálcico, no de otro tipo de cálculos.

### CAQUI

---

El caqui, también conocido como palo santo, es una fruta tropical. Existen distintas especies de consumo y de tamaño y sabor diferenciados. Su composición es distinta en función de la variedad que se trate, pero todos ellos tienen en común su elevado contenido de agua. Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono (fructosa, glucosa) y escasa de grasas y proteínas, por lo que su valor calórico es bastante elevado respecto a otras frutas. En cuanto a su aporte de fibra, contiene pectina, de tipo soluble, en cantidad moderada. Respecto de su contenido de vitaminas y minerales, destaca la provitamina A o beta-caroteno, que le confiere al fruto su color característico, la vitamina C y el potasio. El beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste

lo necesita. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante. En menor proporción se encuentran ciertas vitaminas del grupo B (B1, B2, y B3) y los minerales, calcio, fósforo, hierro y sodio.

## CEREZAS

---

Las cerezas son los frutos carnosos y dulces de los cerezos. Muy apreciadas por su sabor dulce y su efecto refrescante, ya que, son una fruta de temporada del verano igual que el melón, el melocotón o la sandía. Casi el 85% de la cereza es agua, tiene un contenido prácticamente nulo en grasa, pequeñas cantidades de proteína vegetal y el resto son carbohidratos. Las cerezas nos aportan principalmente vitaminas A y C, y B9 o ácido fólico. En cuanto a minerales, esta fruta contiene potasio, fósforo, calcio y magnesio. Las cerezas tienen tan solo 60 kcalorías por cada 100 gr de fruta (casi lo mismo que la manzana). Esto quiere decir que son un alimento especialmente beneficioso para las personas con sobrepeso u obesidad. Las cerezas son un excelente aliado para los casos de gota o ácido úrico alto. También contribuyen al correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso y muscular debido a su contenido en potasio y magnesio.

Comer esta fruta no sólo nos provee de las vitaminas y minerales que nuestro organismo necesita sino que además nos proporciona agua que favorecerá la hidratación de nuestro cuerpo, algo muy importante durante los meses de más calor. Las cerezas contribuyen a que tengamos una piel más sana e hidratada y a retrasar su envejecimiento. Esta deliciosa fruta contribuye a que vayamos regularmente al baño gracias a su aporte de fibra y así poder prevenir el estreñimiento debido a su ligero efecto laxante. Tiene alto contenido en potasio, excelente para regular la hipertensión. Es un buen alimento durante todas las etapas de la vida: niños, adolescentes, adultos y ancianos. Un dato a tener en cuenta: Las cerezas negras contienen más hierro, magnesio y potasio que las otras variedades que son más claras.

## CHIRIMOYA

---

Es considerada una de las frutas tropicales más apreciadas dentro del género. Por ser fuente de vitamina A y C tiene un efecto antioxidante. La chirimoya es recomendable para dietas de adelgazamiento, por su aporte de fibra que sacia y regula la glucosa. Posee una acción tónica impidiendo el decaimiento y la fatiga, evitando así la depresión.

Su valor nutritivo se explica por el elevado contenido de azúcares, que llega hasta el 20 %, y el de proteínas, superior al de muchas otras frutas, que alcanza el 2 %. Tiene mucha vitamina; B1, B2, B6, calcio, hierro, fósforo y otros nutrientes.

## CIRUELA

---

Los nutrientes de la ciruela son muy beneficiosos, por su gran cantidad de fibra y la vitamina C, que contienen. Algunos de los principales nutrientes que se encuentran en una ciruela cruda son los siguientes:

Fibra alimentaria, Vitamina A, Vitamina C y Vitamina K. Además contienen sorbitol que es un compuesto orgánico de sabor dulce, un tipo de azúcar alcohólico, que tiene propiedades laxantes. Gra-

cias al sorbitol, el consumo de ciruelas puede ayudar a tratar los problemas de estreñimiento y su consumo habitual puede ayudar a promover la regularidad para ir al baño. Claro está, no se recomienda comer muchas de una sola vez, por las obvias razones que este compuesto provocaría. Las ciruelas son ricas en minerales como el hierro, magnesio, calcio, potasio y sodio, entre otros.

## COCO

---

Se llama así porque la cáscara del fruto con sus tres agujeros semeja una cabeza con ojos y boca, como la de aquel fantasma infantil.

El cocotero se encuentra entre plantas útiles más antiguas y es explotado de múltiples maneras. Su pulpa seca se llama copra y contiene un 60-70% de lípidos; de la copra se obtiene aceite, utilizado en la elaboración de margarina y jabón.

Los beneficios principales de este fruto están en su semilla, la cual, cuando alcanza su madurez, contiene muchas vitaminas, minerales y oligoelementos, o sea, nutrientes esenciales para los humanos. A su vez nos aporta calcio, magnesio, fósforo, hierro, sodio, selenio, yodo, cinc, flúor, manganeso y otros elementos.

## DÁTIL

---

El dátil es una fruta obtenida de la palmera datilera, alimento básico para países del Magreb. La fruta es considerada edulcorante por su cantidad de azúcar, aproximadamente el 70%. Son buenas fuentes de energía, azúcar y fibra. En los dátiles se encuentran minerales esenciales como calcio, hierro, fósforo, sodio, potasio, magnesio y cinc. También contienen vitaminas como tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina A y vitamina K.

Muy aconsejable incorporarlo a nuestra dieta si practicamos deporte o desgastamos mucha energía y un gran aliado en los esfuerzos intelectuales. Al contener triptófano es un alimento que ayuda a la relajación y a conciliar el sueño. Sus grasas que son menores del 1%, son cardiosaludables, conteniendo ácidos grasos omega-3, omega-6 y ácido oleico. Los dátiles también son fuente de fibra soluble por lo que ayuda contra el estreñimiento. Contiene fitonutrientes con efectos antioxidantes.

Por el contenido de azúcar que posee no están indicados en caso de diabetes, obesidad o trastornos gástricos como la acidez. Tampoco esta muy indicado su consumo para aquellas personas que padezcan de migrañas ya que contiene tiramina, una sustancia vasodilatadora.

## FRAMBUESA

---

Conocidas como el caramelo de la naturaleza, las frambuesas silvestres llevan formando parte del consumo humano, miles de años. Gracias a su llamativo color (ya que las hay negras o azules, por ejemplo), su sabor dulce y jugoso y su enorme poder antioxidante, no es de extrañar que las frambuesas sigan siendo una de las frutas del bosque más consumidas.

La frambuesa, roja, aparte de ser una baya deliciosa y de aroma exquisito, aporta gran cantidad de reguladores, antioxidantes y vitamina C. Esta fruta contiene calcio, hierro, potasio y magnesio.

Es una fruta que aporta una cantidad destacable de fibra, que mejora el tránsito intestinal. Constituye una buena fuente de vitamina C, ácido cítrico y ácido elálgico -polifenol-, flavonoides y folatos, minerales como el potasio, el magnesio y el calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que el ácido elálgico y los flavonoides (pigmentos vegetales).

## FRESA

---

Una de las peculiaridades de la fresa es que es la única fruta que carga sus semillas por la parte de afuera, para que el mundo las vea. Hay que lavar las fresas en agua y palparlas para secarlas. Si se guardan en el refrigerador, el cajón más frío es el más adecuado para conservarlas frescas por largo tiempo. Cuando remueva el centro y las hojas que la coronan, inspecciónelas para quitar puntos suaves con un cuchillo puntiagudo. Lo mejor es comerlas al natural, a temperatura ambiente.

Las fresas nos brindan un asombroso 129% del valor diario en vitamina C, pero también contienen manganeso y ácido fólico, así como potasio y su enzima co- factora, superóxido dismutasa. Bajas en calorías y grasas, las fresas son una rica fuente de antocianinas, elagitaninas, flavonoides, terpenoides, y ácidos fenólicos y elálgicos -polifenol-, todos los fitonutrientes, que juntos multiplican el potencial anti- inflamatorio. Poseen en abundancia minerales como el cobre para el buen desarrollo de células rojas, así como fluor, hierro, y yodo.

De todas formas, hay que consumir las fresas de manera moderada ya que contienen fructosa, que puede dañar la salud en cantidades excesivas.

## GRANADA

---

Es una fruta de muy bajo valor calórico debido a su escaso contenido de hidratos de carbono. El componente mayoritario es el agua y en lo que se refiere a otros nutrientes, tan sólo destaca su aporte mineral de potasio. Este mineral es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Otros componentes destacables son el ácido cítrico (de acción desinfectante, alcaliniza la orina y potencia la acción de la vitamina C), málico, flavonoides (pigmentos de acción antioxidante) y los taninos. Estos últimos son sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Algunas de las acciones de los taninos son secar y desinflamar la mucosa intestinal (capa que tapiza el interior del conducto digestivo), por lo que resultan eficaces en el tratamiento de la diarrea. Los taninos se reconocen rápidamente por la sensación áspera que producen al paladar.

Los taninos que contiene esta fruta le confieren la propiedad astringente y antiinflamatoria en las mucosas del tracto digestivo. La corteza (malicorium) y los tabiques internos son las partes del fruto que más cantidad de taninos presentan. Por ello, el consumo de granada está indicado en caso de diarreas infecciosas, cólicos intestinales, flatulencia (exceso de gases) y estómago delicado. Las cualidades antisépticas y antiinflamatorias que se le atribuyen a esta fruta, también se basan en su contenido en ácidos como el ácido cítrico y málico, responsables de su agradable sabor acidulado. El ácido cítrico favorece la eliminación de ácido úrico y sus sales a través de la orina, por lo que el consumo de granada es muy adecuado en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal -cálculos- por sales de ácido úrico.

La granada también contiene flavonoides, pigmentos vegetales responsables del color rojizo de sus granos, de acción antioxidante y antiséptica. Dichos componentes tienen la capacidad de captar radicales libres nocivos para el organismo, por lo que el consumo de granada contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares y de cáncer.

Así mismo, por su elevado contenido en potasio y bajo en sodio, resultan muy recomendables para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. No obstante, su consumo deberá tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral. Sin embargo, a quienes toman diuréticos que eliminan potasio y a las personas con bulimia, debido a los episodios de vómitos autoinducidos que provocan grandes pérdidas de este mineral, les conviene el consumo de granada.

## GROSELLA ROJA

---

Estas frutas son de bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono. Son especialmente ricas en vitamina C las grosellas negras y las rojas, que tienen cantidades mayores que algunos cítricos. En general, las bayas silvestres son buena fuente de fibra; que mejora el tránsito intestinal, y de potasio, hierro y calcio (estos dos últimos de peor aprovechamiento que los procedentes de alimentos de origen animal), taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Sin embargo, lo que en realidad caracteriza a estas frutas es su abundancia de pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. En la alimentación humana, este tipo de frutas constituyen una de las fuentes más importantes de antocianos, que les confieren su color característico y que están junto con ácidos orgánicos tales como el ácido oxálico o el ácido málico, responsables también de su sabor. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que los antocianos y carotenoides.

La fibra es un componente muy abundante en estas frutas, por lo que su consumo habitual durante los meses en los que abundan puede resultar un remedio para tratar el estreñimiento y la atonía intestinal.

## GUAYABA

---

La guayaba es un fruto que contiene gran cantidad de nutrientes, tales como, agua, carbohidratos, fibra en gran cantidad, grasas, proteínas, vitamina C y pocas calorías. También vitamina B1, B2, B3, B6, ácido pantoténico, calcio, ácido fólico, magnesio, potasio en gran cantidad, fósforo, sodio, hierro, cinc y cobre.

Por otra parte, hojas y corteza del árbol de la guayaba son muy efectivas para preparar infusiones que detienen la diarrea. Preparando un cocimiento de las hojas se puede aprovechar para calmar el dolor de garganta, los vértigos, el vomito y diferentes problemas estomacales, así como para regular el periodo menstrual. Los beneficios que la guayaba aporta a la salud son muchos. Tiene una gran cantidad de un compuesto llamado *quercetina*, un potente antioxidante que tiene el poder de impedir la formación de sorbitol, que es el azúcar que da origen a las cataratas, una enfermedad degenerativa que afecta particularmente a personas de la tercera edad. Las guayabas poseen también grandes cantidades de ácido fólico, una vitamina del complejo B que ayuda a acabar con el mal aliento que



puede provocar la gingivitis, una enfermedad de las encías. Asimismo, se recomienda a mujeres embarazadas, ya que puede prevenir las malformaciones del feto –contrastar–.

Las altas dosis de vitamina C contenidas en la guayaba son idóneas para brindarle un plus de fuerza al sistema inmunitario. Mejoran la salud cardiovascular gracias al potasio y la fibra. Previenen la diabetes. Mejoran la salud visual. Protegen el sistema nervioso gracias a sus aportes de magnesio y potasio. El cobre, que contienen las guayabas, tiene el poder de mejorar el metabolismo de la tiroides. Cuidan la salud de la piel por su alta concentración de sustancias antioxidantes. Ayudan a bajar de peso por su fibra dietética que contiene esta fruta y mejoran la digestión.

## HIGO

---

Existen más de 750 especies de higos diferentes entre las que hay comestibles y no comestibles.

El higo es una de las frutas más ricas en nutrientes y beneficios para la salud, aunque se destaca principalmente por su aporte de fibra, componente necesario para mantener la buena digestión y la salud cardíaca. También contiene una cantidad importante de antioxidantes que ayudan a frenar la acción de los radicales libres, previniendo el envejecimiento prematuro y diferentes tipos de enfermedades.

Por otro lado, su alto contenido de polifenoles, hierro, potasio, calcio, vitamina C y proteínas, además de su bajo nivel de calorías, hacen de este fruto un alimento ideal para incluir frecuentemente en la dieta con el fin de aprovechar sus increíbles beneficios para la salud.

Los higos están recomendados para controlar los niveles de presión arterial alta y reducir el riesgo cardiovascular gracias a su alto contenido de potasio.

Indicados en Obesidad y para incrementar los niveles de energía, controlando los niveles de colesterol gracias a la pectina, que contribuye a reducir los niveles de colesterol malo (LDL) en la sangre. Retrasa la degeneración macular. A pesar de ser un alimento que contiene azúcares naturales, un reciente estudio demostró que las personas que consumen higos con regularidad tienden a tener niveles de azúcar en la sangre más controlados en comparación con quienes no los consumen. Actúa como un laxante natural.

## KIWI

---

A pesar de su aspecto externo poco atractivo, se trata de un fruto muy sabroso, de interesantes propiedades nutritivas y muy saludable.

Su componente mayoritario es el agua. Es de moderado aporte calórico, por su cantidad de hidratos de carbono. Destaca su contenido en vitamina C, más del doble que una naranja, y vitaminas del grupo B, entre ellas el ácido fólico. Así mismo, es rico en minerales como potasio, magnesio y fibra, soluble e insoluble, con un potente efecto laxante. La fibra mejora el tránsito intestinal.

Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en las personas que tienen diabetes. Ejerce un efecto saciante, lo que beneficia a las personas que llevan a cabo una dieta para perder peso. Además, por su abundancia de potasio y bajo aporte de sodio, resultan

muy recomendables para aquellas personas que sufren de hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. Su contenido de potasio, deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral. Sin embargo, quienes toman diuréticos que eliminan potasio y las personas con bulimia se beneficiarán de su consumo.

## LIMA

---

El limón y la lima se emplean fundamentalmente para aderezar o realizar el sabor de otras frutas o platos y preparaciones culinarias.

Su componente mayoritario es el agua. Son las frutas de menor valor calórico, aunque hay que tener en cuenta que no se consumen como fruta fresca sino sólo su zumo. Destaca su contenido en vitamina C, ácido cítrico y sustancias de acción astringente. El mineral más abundante es el potasio. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El ácido cítrico posee una acción desinfectante y potencia la acción de la vitamina C. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Debido a sus propiedades nutritivas y al aporte de sustancias de acción antioxidante, su consumo es muy recomendable para los niños, los jóvenes, los adultos, los deportistas, las mujeres embarazadas o madres lactantes y las personas mayores. La riqueza en vitamina C y ácido cítrico del limón y la lima ayuda a prevenir enfermedades infecciosas, estimulando el sistema inmunitario y creando defensas contra virus y bacterias. Por ello, se recomienda su consumo especialmente a quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de dicha vitamina.

## LIMON

---

Los limones contienen ácido cítrico, calcio, magnesio y vitamina C. También bioflavonoides, pectina y limoneno, que promueven la inmunidad y combaten la infección.

El limón es un fruto ácido que forma parte de los hogares de la mayoría de personas en todo el mundo. Este cítrico tiene un sabor particular que va muy bien en bebidas y comidas, además de estar cargado con múltiples bondades nutricionales que lo hacen uno de los mejores aliados para la salud.

El limón se destaca principalmente por su alto contenido de vitamina C, complejos vitamínicos del tipo B, calcio, hierro, magnesio, potasio y fibra. Se ha utilizado en la medicina desde la antigüedad y actualmente hay varios estudios científicos que sustentan sus bondades.

Una de las principales virtudes del limón es su capacidad para alcalinizar el cuerpo y regular el pH. Hoy en día muchas personas llevan una dieta ácida, por lo que el consumo de limón es recomendado para contrarrestar tal acidez.

Por su alto contenido de antioxidantes, vitaminas y minerales, el limón es un alimento diurético que promueve la eliminación de líquidos y sustancias tóxicas retenidas en el organismo. Gracias a este beneficio, el limón es altamente recomendado para “limpiar” el cuerpo y prevenir muchas enfermedades.

En algunas ocasiones contribuye a bajar la fiebre. El consumo de agua caliente con limón es ideal para controlar la fiebre en casos de gripe o resfriados. Este remedio ayuda a aumentar las defensas y reduce la temperatura corporal, ya que aumenta la transpiración.

Las personas que están adoptando hábitos saludables para bajar de peso deberían incluir más limón para apoyar su dieta. Este fruto ayuda a reducir la grasa corporal, elimina las sustancias tóxicas del cuerpo y también aporta sensación de saciedad.

## MANDARINA

La mandarina es el fruto del mandarino, árbol que pertenece a la familia de las Rutáceas, con características similares al naranjo, aunque más pequeño y delicado. Esta familia comprende más de 1.600 especies. Además, el género botánico Citrus, que incluye a esta fruta, es el más importante de la familia y consta de unas 20 especies con frutos comestibles, todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales.

El componente mayoritario en las mandarinas es el agua y, respecto a otras frutas de su género, aporta menos cantidad de azúcares y por tanto menos calorías. La cantidad de fibra es apreciable y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal. De su contenido vitamínico sobresale la vitamina C, en menor cantidad que la naranja, el ácido fólico y la provitamina A, más abundante que en cualquier otro cítrico. Tam-



*SILENTO 2016: Homenaje a Ancel Keys. Padre de la DM*

bién contiene cantidades destacables de ácido cítrico, potasio y magnesio. En menor proporción se encuentran ciertas vitaminas del grupo B y minerales como el calcio, de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Resulta tan sencillo pelar y comer una mandarina que se ha convertido en una de las frutas predilectas de los más pequeños, si bien, por su sabor dulce y refrescante y por las propiedades nutritivas que nos brinda, se ha de potenciar el consumo en todas las edades. El grato dulzor, su escaso sabor ácido, junto a la suavidad de su pulpa convierten a la mandarina en uno de los cítricos más populares del mundo.

La mandarina es una de las frutas que más carotenoides presenta en su composición, aporta beta-criptoxantina y beta-caroteno en cantidades sobresalientes. La actividad antioxidante de estos elementos fitoquímicos y de la vitamina C, proporcionan al alimento propiedades fisiológicas que van más allá de las nutricionales propiamente dichas. Los antioxidantes combaten la acción nociva de los radicales libres, sustancias responsables del desarrollo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y cáncer.

En caso de anemia ferropénica, es muy útil consumir mandarinas acompañando a los alimentos ricos en hierro o a los suplementos de este mineral, ya que la vitamina C que aporta aumenta la absorción de hierro y esto acelera la recuperación.

Para los deportistas, por su contenido en potasio, vitamina C, carotenoides y otros nutrientes, constituye una buena alternativa para reponer los minerales y el líquido perdidos después de la actividad física y para minimizar el riesgo de lesiones y potenciar las defensas. Su zumo mezclado con agua, bicarbonato y azúcares puede hacer perfectamente las funciones de bebida rehidratante durante la competición en deportes que tengan una duración mayor a 90 minutos, en los que las pérdidas de glucosa, agua y electrolitos son más acusadas.

Por su elevado contenido en potasio y bajo en sodio, resultan muy recomendables para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. No obstante, el consumo de mandarinas deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral. Sin embargo, a quienes toman diuréticos que eliminan potasio y a las personas con bulimia, debido a los episodios de vómitos autoinducidos que provocan grandes pérdidas de dicho mineral, les conviene el consumo de esta fruta.

La mandarina es fuente natural de fibra, esencial para combatir el estreñimiento y estimula la motilidad intestinal, la mayor parte de la cual se encuentra en la pulpa blanca que hay debajo de la piel y entre los gajos y que no conviene desechar. Esta sustancia, asimismo favorece el tránsito del contenido fecal a lo largo del colon, disminuyendo el tiempo de contacto entre sustancias nocivas y la pared del aparato digestivo, ayuda a disminuir la absorción de grasa y colesterol, al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre) y tiene un efecto saciante, por lo que resulta una fruta indicada para las personas con hipercolesterolemia, diabetes y exceso de peso.

El ácido oxálico que contienen las mandarinas puede formar sales con ciertos minerales como el calcio y formar oxalato cálcico, por lo que su consumo se ha de tener en cuenta si se padecen este tipo de cálculos renales, ya que se podría agravar la situación.

## MANGO

---

Este fruto carnoso, sabroso, dulce, de fácil consumo y refrescante, es rico en sustancias de acción antioxidante, motivo por el cual su consumo es adecuado, teniendo en cuenta además sus propiedades nutritivas, para toda la población: niños y jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas o madres lactantes y personas mayores. Es también conocido como “melocotón de los trópicos”. Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono por lo que su valor calórico es elevado. Es rico en magnesio y en lo que a vitaminas se refiere, en provitamina A - 478 mcg- y C -30 mg- (200 gr de pulpa cubren las necesidades de una persona de dichas vitaminas).

100 gr de porción comestible tienen 60,3 Kcal, 15,3 gr de HC, 1,5 gr de Fibra, 190 mg de Potasio, 18 mg de Magnesio y 31 mcg de ácido fólico.

Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. Su contenido de potasio deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas controladas en este mineral. Sin embargo, al igual que en el kiwi, quienes toman diuréticos que eliminan potasio y padecen bulimia se beneficiarán de su consumo ya que en el mango abunda dicho mineral.

## MANZANA

---

La manzana es el fruto del manzano, árbol de la familia de las Rosáceas. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo.

Desde el punto de vista nutritivo la manzana es una de las frutas más completas y enriquecedoras en la dieta. Un 85% de su composición es agua, por lo que resulta muy refrescante e hidratante. Los azúcares, la mayor parte fructosa (azúcar de la fruta) y en menor proporción, glucosa y sacarosa, de rápida asimilación en el organismo, son los nutrientes más abundantes después del agua. Es fuente discreta de vitamina E o tocoferol y aporta una escasa cantidad de vitamina C. Es rica en fibra, que mejora el tránsito intestinal y entre su contenido mineral sobresale el potasio. La vitamina E posee acción antioxidante, interviene en la estabilidad de las células sanguíneas como los glóbulos rojos y en la fertilidad.

Las extraordinarias propiedades dietéticas que se le atribuyen a esta fruta se deben en gran medida a los elementos fitoquímicos que contiene, entre ellos, flavonoides y quercitina, con propiedades antioxidantes.

Es la fruta por excelencia, ya que es bien tolerada por la mayoría de personas y combina sin problemas con cualquier otro alimento. En su composición nutritiva no hay nutrientes que destaquen especialmente, por lo que resulta difícil imaginar las extraordinarias propiedades dietoterápicas. Hoy se sabe con certeza de la existencia y la función de algunos de los componentes de esta fruta que le confieren su carácter antioxidante y la doble particularidad de actuar como alimento astringente o laxante según cómo sea consumida.

El contenido moderado en potasio de las manzanas las convierte en una fruta diurética, recomendada en el tratamiento dietético de diversas enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos. No obstante, el aporte de este mineral está restringido en caso de insuficiencia renal por lo que el consumo de manzanas en estos casos se ha de tener en cuenta.

Quizá la propiedad más conocida de la manzana sea su acción reguladora intestinal. Si la comemos cruda y con piel es útil para tratar el estreñimiento, ya que se aprovecha la fibra insoluble presente en la piel, que estimula la actividad intestinal. Igualmente, la manzana es una fruta muy rica en pectina, fibra soluble. Solamente una quinta parte de la pectina de la manzana se encuentra en la piel de la fruta; el resto en la pulpa, por lo que al pelarla se pierde una pequeña cantidad. La pectina tiene la particularidad de retener agua, y se le atribuyen efectos benéficos en caso de diarrea ya que hace más lento el tránsito intestinal. Además, la manzana es, después del membrillo, una de las frutas más ricas en taninos, sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Algunas de las acciones de los taninos son secar y desinflamar la mucosa intestinal (capa que tapiza el interior del conducto digestivo), por lo que resultan eficaces en el tratamiento de la diarrea. Los taninos se reconocen rápidamente por la sensación áspera que producen al paladar. No obstante, los taninos aparecen cuando se deja oscurecer la pulpa rallada de una manzana pelada. De manera que podemos decir que la manzana cruda y con piel es laxante, es decir, útil para tratar el estreñimiento, y si la manzana se consume pelada, rallada y oscurecida tiene el efecto contrario en nuestro organismo, resulta astringente.

A pesar de que siempre se ha atribuido a la manzana la particularidad de que tomada como postre contribuye a reducir la formación de placa y evitar la caries, no debemos olvidar que contiene azúcares y ácidos que deterioran el esmalte, por lo que no puede sustituir al cepillo de dientes.

El ácido oxálico que contiene la manzana puede formar sales con ciertos minerales como el calcio y formar oxalato cálcico, por lo que su consumo se ha de tener en cuenta si se padecen este tipo de cálculos renales, ya que se podría agravar la situación. No obstante, gran parte de dicho ácido se pierde mediante el cocinado de la manzana.

## MARACUYÁ

---

El maracuyá (*Passiflora edulis* L) es también conocido popularmente con otros nombres como **fruta de la pasión**, chinola, parchita, parcha o pasionaria. Esta fruta tropical originaria de Brasil crece de una planta trepadora que puede vivir hasta los diez años y pertenece al género *Passiflora*. Estos frutos los podemos comer frescos tal cual o utilizarlos en la elaboración de recetas caseras como mermeladas, jugos, helados, bizcochos, tartaletas, etc.

El maracuyá es una fruta muy saludable que nos aporta grandes beneficios si la añadimos a la dieta habitual.

Esta fruta contiene vitaminas como la A, B2, B3, B6, B7, B9, C, E, K, proteínas vegetales, minerales como el calcio, fósforo, hierro, potasio, cinc, magnesio, antioxidantes como los polifenoles, alcaloides (harmano y harmol) y fibra. **Ver valores nutricionales.**

La fruta de la pasión tiene acción antioxidante, vasodilatadora, antiinflamatoria, analgésica y sedante.

Las hojas de la planta del maracuyá también se pueden tomar en infusión para aliviar la tos, los dolores menstruales, musculares, problemas intestinales o para combatir el insomnio.



## MELOCOTÓN

---

El melocotón es el fruto del melocotonero, árbol de la familia de las Rosáceas. Existen cientos de variedades que se han agrupado en cinco razas, cada una de ellas con características, periodo de maduración y aplicaciones propias. Las nectarinas y los paraguayos son de las más conocidas en el mercado español.

Al contrario de lo que pueda parecer debido a su sabor dulce, el melocotón no es de las frutas que más hidratos de carbono y energía aportan. Destaca su riqueza de fibra, que mejora el tránsito intestinal. Entre su composición mineral sobresale el potasio, y en cantidades discretas, el magnesio y el yodo.

El abanico de vitaminas hidrosolubles que contiene es amplio, sin destacar tampoco en este caso ninguna vitamina en concreto. La nectarina contiene más cantidad de carbohidratos que el melocotón y aporta un valor energético mayor. También posee más cantidad de carotenoides, vitamina C y potasio. La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita.

El melocotón es una fruta ideal para todo tipo de personas ya que sus aportes de nutrientes son absolutamente moderados. Aporta en baja cantidad azúcares, por lo que su valor calórico le hace apto para ser consumido en dietas de control de peso y para personas con diabetes, teniendo en cuenta la ración de consumo.

Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre) en las personas que tienen diabetes. Ejerce un efecto saciante, lo que beneficia a las personas que llevan a cabo una dieta para perder peso.

Así mismo, por su contenido en potasio y bajo en sodio, resultan muy recomendables para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. No obstante, su consumo deberá tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral. Sin embargo, a quienes toman diuréticos que eliminan potasio y a las personas con bulimia, debido a los episodios de vómitos autoinducidos que provocan grandes pérdidas de este mineral, les conviene el consumo de estas frutas.

Como el resto de frutas de coloración amarilla o anaranjada el melocotón contiene beta-caroteno, es decir provitamina A, de acción antioxidante, que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer. Así mismo, diversas sustancias, además del beta-caroteno, del melocotón se utilizan para tratar las afecciones de la piel.

## MELÓN

---

Se cultiva por su fruto, una baya de temporada veraniega con un gran contenido de agua y de sabor dulce. El melón ya se cultivaba en el Antiguo Egipto durante el III milenio a. C.

El 80% de la composición de esta fruta es agua, y las escasas calorías que aporta se debe a su contenido moderado de azúcares. La cantidad de beta-caroteno, de acción antioxidante, depende de la intensidad del pigmento anaranjado en la pulpa. Los minerales que aporta en mayor cantidad son el potasio, el magnesio y el calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede

de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que el beta-caroteno. Dicha vitamina interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Los melones reticulados se diferencian del resto en que son una fuente excelente de provitamina A (beta-caroteno), vitamina C e hidratos de carbono (principalmente sacarosa).

Son una de las frutas frescas más ricas en sodio (10 miligr/100 gr de producto, frente a los 4 miligr/100 gr de media del resto de frutas).

El melón, una fruta de la que se puede disfrutar casi todo el año, es un hidratante ideal, con la ventaja de su bajo aporte calórico, por lo que se puede consumir en la cantidad deseada sin temor a ingerir un exceso de calorías ni de azúcares. Por ello, está especialmente indicado en dietas de control de peso y dietas con control específico de los hidratos de carbono, como la diabetes. En esta fruta destaca la riqueza en beta-caroteno, en mayor cantidad en las variedades de pulpa naranja.

Por su aporte de provitamina A y vitamina C, su consumo se recomienda especialmente a quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de dichas vitaminas: personas que no toleran los cítricos, el pimiento u otros vegetales, que son fuente casi exclusiva de vitamina C en nuestra alimentación; para quienes deben llevar a cabo una dieta baja en grasa y por tanto con un contenido escaso de vitamina A o para personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas. Algunas de estas situaciones son: periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna. Así mismo, el tabaco, el abuso del alcohol, el empleo de ciertos medicamentos, el estrés, las defensas disminuidas, la actividad física intensa, el cáncer y el Sida y las enfermedades inflamatorias crónicas disminuyen el aprovechamiento y producen mala absorción de nutrientes.

El melón es una de las frutas más ricas en potasio, cuya deficiencia en la población es rara pero puede ser una consecuencia secundaria debida al alcoholismo, dietas hipocalóricas, trastornos de la conducta alimenticia, quemaduras, fiebre, traumatismos, etc. La abundancia en este mineral y en agua, la convierten en una fruta diurética por excelencia, y por tanto recomendable para quienes sufren de hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón y retención de líquidos. No obstante, quienes padecen insuficiencia renal y requieren dietas especiales controladas en este mineral, deberán restringir el consumo de melón.

## MEMBRILLO

El membrillo es una fruta con un escaso contenido de azúcares, y por tanto un bajo aporte calórico. El inconveniente que presenta es que en la mayoría de las ocasiones se consume en forma de dulce de membrillo, que lleva adicionado azúcar, por lo que el valor calórico de este producto se dispara.

De su contenido nutritivo apenas destacan vitaminas y minerales, salvo el potasio y cantidades discretas de vitamina C. No obstante, al consumirse habitualmente cocinado, el aprovechamiento de esta vitamina es irrelevante. Las propiedades saludables del membrillo se deben a su abundancia en fibra (pectina y mucílagos) y taninos, sustancias que le confieren su propiedad astringente por excelencia. También contiene ácido málico, ácido orgánico que forma parte del pigmento vegetal que

proporciona sabor a la fruta, con propiedad desinfectante y de favorecer la eliminación de ácido úrico.

El sabor ácido y astringente del membrillo lo hace incomedible al natural, siendo la forma de consumo más común en forma de dulce de membrillo, un producto que lleva añadido azúcar, por lo que de esta manera no es recomendable para quienes padecen diabetes, hipertrigliceridemia y exceso de peso, salvo que se sustituya el azúcar por edulcorantes sin calorías. El dulce de membrillo combinado con requesón, queso fresco o nueces constituye una alternativa muy saludable para los almuerzos y las meriendas de los más pequeños. Si se toma acompañado de galletas, tostadas o frutos secos resulta un aperitivo energético para quienes necesitan un aporte extra de calorías, como los deportistas, personas con inapetencia secundaria a diversas enfermedades o quienes desean aumentar de peso.

La pulpa del membrillo destaca por su contenido en pectina, fibra soluble que ejerce diversas funciones orgánicas, lo que hace a los membrillos muy interesantes en distintas situaciones o enfermedades. A la pectina se le atribuyen efectos benéficos en caso de diarrea ya que reduce el tránsito intestinal al retener agua. A esta acción se une la riqueza en taninos del membrillo, sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Los taninos secan y desinflan la mucosa intestinal (capa que tapiza el interior del conducto digestivo), por lo que el consumo de membrillo bien maduro o en forma de dulce resulta eficaz en el tratamiento de la diarrea. Por otra parte, la pectina aumenta el pH (disminuye la acidez) al llegar el ácido bien mezclado y neutralizado con los alimentos y la propia fibra, por lo que el consumo de membrillo está indicado en caso de trastornos gástricos (estómago delicado, gastritis, úlcera gastroduodenal...). A la riqueza en pectina, se une el ácido málico abundante en su pulpa, que ejercen sobre las mucosas acciones reguladoras y tonificantes. Además, la fibra soluble forma geles viscosos que fijan la grasa y el colesterol, con lo que disminuye la absorción de dichas sustancias, y esto es positivo en caso de hipercolesterolemia.

Por su elevado contenido en potasio y bajo en sodio, el dulce de membrillo resulta recomendable para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón, no asociadas a exceso de peso. No obstante, su consumo deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral. Sin embargo, a quienes toman diuréticos que eliminan potasio y a las personas con bulimia, debido a los episodios de vómitos autoinducidos que provocan grandes pérdidas de este mineral, les conviene el consumo de membrillo.

## MORAS

---

La popular mora silvestre, es en realidad la zarzamora, también denominada frambuesa negra. Estas frutas son de bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono. Son especialmente ricas en vitamina C las grosellas negras y las rojas, que tienen cantidades mayores que algunos cítricos. En general, las bayas silvestres son buena fuente de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y de potasio, hierro y calcio (estos dos últimos de peor aprovechamiento que los procedentes de alimentos de origen animal), taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Sin embargo, lo que en realidad caracteriza a estas frutas es su abundancia de pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. En la alimentación humana, este tipo de frutas constituyen una de las fuentes más importantes de antocianos, que les confieren su color característico y que están junto con ácidos orgánicos tales como el ácido oxálico o el ácido málico, responsables también de su sabor. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que los antocianos y carotenoides.

100 gr de porción comestible tienen 35,1 Kcal, 6 gr de HC, 9 gr de fibra, 210 mg de potasio, 13,3 mg de vitamina E, y 18 de vitamina C.

La fibra es un componente muy abundante en estas frutas, por lo que su consumo habitual durante los meses en los que abundan puede resultar un remedio para tratar el estreñimiento y la atonía intestinal.

Los frutos cuando aún están verdes, son ricos en taninos, que les confieren esa sensación de aspereza en el paladar y resultan astringentes y refrescantes, pero una vez alcanzan su completa madurez, los taninos disminuyen y las frutas adquieren propiedades laxantes, tónicas y depurativas.

## NARANJA

---

La naranja es una fruta cítrica comestible obtenida del naranjo dulce, del naranjo amargo y de naranjos de otras variedades o híbridos, antiguos híbridos asiáticos originarios de India, Vietnam etc.

Pertenece al género *Citrus* de la familia de las Rutáceas. Esta familia comprende más de 1.600 especies. El género botánico *Citrus* es el más importante de la familia, y consta de unas 20 especies con frutos comestibles todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Los frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo.

El naranjo dulce es el más cultivado de todos los cítricos, siendo la especie más importante del género *Citrus*. Tras ella le siguen en importancia sus parientes más próximos: mandarinos, limoneros, pomelos, limeros y kumquats. No se debe confundir el naranjo dulce con el amargo (*Citrus aurantium* L.), cultivado desde antiguo como árbol ornamental y para obtener fragancias de sus frutos.

De su composición nutritiva, destaca su escaso valor energético, gracias a su elevado contenido en agua y su riqueza de vitamina C, ácido fólico y minerales como el potasio, el magnesio y calcio. Este último apenas se absorbe por el organismo. Contiene cantidades apreciables de beta-caroteno, responsable de su color típico y conocido por sus propiedades antioxidantes. Además de los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, este último potencia la acción de la vitamina C. La cantidad de fibra es apreciable y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal.

Las naranjas, gracias a su agradable sabor y a sus propiedades refrescantes, constituyen una de las principales frutas de mesa, y son muy populares y consumidas por toda la población. El zumo de naranja suele ser el primer sabor a fruta que prueban los bebés, y supone a partir de los 5 meses el único aporte complementario de vitamina C a la dieta, entre otros nutrientes. Presentan un tamaño idóneo para el consumo individual y su cáscara protege la pulpa y evita que el interior se estropee, por lo que tienen la ventaja de que se pueden llevar a cualquier parte y ser consumidas en cualquier momento del día.

Una naranja mediana o un vaso de zumo cubren prácticamente el 100% de las recomendaciones de vitamina C, que son de 60 miligr para una persona adulta. No obstante, hay situaciones que aumentan los requerimientos de dicho nutriente: tabaquismo, alcoholismo, toma de ciertos medicamentos, embarazo y lactancia, estrés, defensas disminuidas, la práctica intensa de deporte, el cáncer, el Sida, las enfermedades infecciosas y las inflamatorias crónicas, como el reumatismo.

En estos casos, está particularmente recomendado el consumo habitual de naranjas. Y para el resto de la población, comerlas, puede reportar más beneficios durante los meses invernales y en los cambios estacionales, cuando son frecuentes los altibajos en el sistema de defensas, y se es propenso a contraer catarros o infecciones.

Por su abundancia en ácido fólico, vitamina imprescindible en los procesos de división y multiplicación celular que tienen lugar en los primeros meses de gestación, el consumo de naranjas resulta especialmente interesante para las mujeres embarazadas, aunque por su composición ácida puede provocar acidez a las gestantes con el estómago delicado.

La naranja y especialmente su zumo, ejerce una acción colerética y colagoga. Tomados en ayunas pueden provocar un vaciamiento brusco de la vesícula biliar que se acompaña de molestias leves como náuseas o pesadez abdominal. Estas molestias no revisten gravedad, aunque explican el temor de muchas personas a tomar el zumo de naranja en ayunas. En realidad son el resultado de una acción colagoga intensa de los cítricos, y en caso de padecer coledolitiasis (piedras en la vesícula biliar), esto puede desencadenar un cólico, por lo que en este caso, el consumo en ayunas de naranja o su jugo está desaconsejado.

La naranja aporta una cantidad significativa de fibra, la mayor parte de la cual se encuentra en la pulpa blanca que hay debajo de la piel y entre los gajos, y en muchas ocasiones se desecha, sobre todo cuando se elabora un zumo. Se trata de fibra soluble, que retiene agua, por lo que el consumo de la naranja (mejor entera o en zumo con la pulpa) favorece el tránsito intestinal; ayuda a disminuir la absorción de grasa y colesterol, al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre) y tiene un efecto saciante, por lo que resulta una fruta indicada para las personas con hipercolesterolemia, diabetes y exceso de peso.

Para los deportistas, por su contenido en potasio, vitamina C, carotenoides y otros nutrientes, constituye una buena alternativa para reponer los minerales y el líquido perdidos después de la actividad física y para minimizar el riesgo de lesiones y potenciar las defensas. Su zumo mezclado con agua, bicarbonato y azúcares puede hacer perfectamente las funciones de bebida rehidratante durante la competición en deportes que tengan una duración mayor a 90 minutos, en los que las pérdidas de glucosa, agua y electrolitos son más acusadas.

El elevado contenido en agua, potasio y ácido cítrico (alcaliniza la orina), convierten a las naranjas en frutas con efecto diurético, beneficioso en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal (favorece la eliminación de ácido úrico y sus sales), hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos. Y para quienes toman diuréticos que eliminan potasio y padecen bulimia debido a las pérdidas de este mineral. Sin embargo, las personas que padecen insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en potasio, deberán moderar el consumo.



El ácido oxálico que contienen las naranjas puede formar sales con ciertos minerales como el calcio y formar oxalato cálcico, por lo que su consumo se ha de tener en cuenta si se padecen este tipo de cálculos renales, ya que se podría agravar la situación.

Las variedades de naranjas más ácidas pueden producir molestias a quienes sufren trastornos gástricos (hernia de hiato, acidez de estómago, gastritis y úlcera gástrica o gastroduodenal).

## NECTARINA

---

La nectarina es una de las frutas carnosas que mayor contenido en vitamina B3 posee. Esta vitamina participa en el metabolismo de los nutrientes, potenciando la degradación del colesterol y por tanto, ayuda a reducir el nivel en la sangre.

La nectarina es un fruto muy similar al melocotón. Realmente la nectarina es una variedad del melocotón. Se trata de un melocotón sin vello o sin pelusa obtenido por mutación genética del gen de la pelusa por el gen de la piel suave; además tiene un color más vivo (entre rojo brillante y amarillo) y son generalmente más pequeños. Contrariamente a lo que la gente cree, la nectarina no es un cruce entre melocotón y ciruela. Es una variedad espontánea de melocotón; de este modo los melocotones y las nectarinas son genéticamente equivalentes.

La palabra nectarina procede de 'néctar' debido a su sabroso sabor. La nectarina es cultivada desde hace mucho tiempo. Era conocida en Inglaterra desde finales del siglo XVI y por razones no muy bien conocidas estuvo ausente de los mercados europeos durante mucho tiempo. Actualmente su consumo ha ido en aumento gracias a Francia, Reino Unido y Alemania, donde ha aumentado su consumo.

Las nectarinas se pueden consumir frescas, cocidas para la elaboración de conservas, mermeladas, confituras y jaleas. La nectarina, es una variedad de las semillas del melocotón. La única diferencia entre ambas frutas es debido a un gen que es el encargado de desarrollar la piel aterciopelada que posee el melocotón. Presenta una piel lisa y brillante, históricamente se las conocía como "los duraznos sin la piel aterciopelada".

Posee un alto contenido de betacarotenos, y se la considera fruta rejuvenecedora. Es aliada ideal para aquellos que realizan una dieta de adelgazamiento o mantenimiento de peso. La nectarina es un alimento bajo en sodio. 100 gr de este alimento contienen 1 mg, siendo este hecho beneficioso para quienes padecen hipertensión o exceso de colesterol. El magnesio es otro componente de las nectarinas.

## NÍSPERO

---

Los azúcares fructosa y glucosa son las sustancias más abundantes en los nísperos, después del agua, y le proporcionan el moderado aporte calórico y su particular sabor dulce. En general, el contenido vitamínico es bastante bajo, y destaca, aunque en cantidades muy discretas, la provitamina A o beta-caroteno y la tiamina. En cuanto a minerales, el níspero aporta cantidades apreciables de magnesio y calcio (de peor asimilación que el de los lácteos u otros alimentos ricos en este mineral), si bien, el mineral más abundante es el potasio. Destaca por su riqueza en fibra, pectina principalmente, así como taninos, sustancias de acción astringente y numerosas sustancias aromáticas como los ácidos orgánicos (cítrico, tartárico y málico) abundantes en su pulpa, de los que dependen diversas propiedades que se le atribuyen.



El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El ácido cítrico y el málico tienen acción desinfectante y alcalinizan la orina. El cítrico, además, potencia la acción de la vitamina C.

El succulento sabor de la pulpa del níspero hace que esta fruta agrade a la mayoría de personas que lo prueban. Además, por su facilidad para comerlo y sus propiedades nutritivas, lo pueden consumir las personas de todas las edades.

El níspero destaca por su contenido en pectina, fibra soluble, retiene agua, y produce sensación de saciedad, muy útil para personas que siguen dietas de adelgazamiento. Los taninos secan y desinflan la mucosa intestinal (capa que tapiza el interior del conducto digestivo), por lo que el consumo de nísperos maduros resulta eficaz en el tratamiento de la diarrea.

Por otra parte, la pectina aumenta el pH (disminuye la acidez) al llegar el ácido bien mezclado y neutralizado con los alimentos y la propia fibra, por lo que el consumo de nísperos maduros está indicado en caso de trastornos gastrointestinales (estómago delicado, gastritis, úlcera gastroduodenal, etc). A la riqueza en pectina, se unen los ácidos cítrico, tartárico y málico abundantes en su pulpa, que ejercen sobre las mucosas acciones reguladoras y tonificantes. Asimismo, la fibra contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre), por lo que el consumo de nísperos es beneficioso en caso de hipercolesterolemia y diabetes.

Las variedades de nísperos con la pulpa de color más pronunciado son fuente nada despreciable de beta-caroteno, sustancia con propiedades antioxidantes, por lo que el consumo de estas variedades contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer.

El níspero, dado su elevado contenido en potasio y ácidos orgánicos, es un buen diurético, aumenta la producción de orina y facilita la eliminación de arenillas y sedimentos de ácido úrico de los riñones, por lo que está especialmente indicado en caso de gota, exceso de ácido úrico, cálculos de ácido úrico e hipertensión. A quienes toman diuréticos que eliminan potasio y a las personas con bulimia, debido a los episodios de vómitos autoinducidos que provocan grandes pérdidas de este mineral, les beneficia el consumo de estas frutas. No obstante, su consumo deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral.

## PAPAYA

---

Es una fruta blanda, muy jugosa y de consistencia mantecosa. Esta fruta ocupa el primer puesto mundial en lo que a exportación se refiere.

Tras el agua, su principal componente son los hidratos de carbono, la mayoría simples, aunque en pequeñas cantidades, por lo que su valor calórico es bajo. Destaca su aporte de potasio y en lo que a vitaminas se refiere, es una fuente muy importante de vitamina C, así como de provitamina A. Contiene pequeñas cantidades de una enzima, la papaína, que ayuda a digerir las proteínas. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. La

vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Ambas vitaminas cumplen además una función antioxidante. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. La papaya es una buena fuente de fibra, que mejora el tránsito intestinal.

Ideal para personas mayores, con problemas dentales o con estómago delicado o digestiones pesadas, ya que la pulpa de la papaya es muy fácil de masticar, tragar y digerir.

La papaína, es una enzima proteolítica (que deshace las proteínas de los alimentos), similar a la pepsina que está en nuestro jugo gástrico, lo que le confiere sus beneficiosas propiedades digestivas. En afecciones digestivas tales como la gastritis, la hernia de hiato, la pirosis o acidez, etc., resulta muy adecuada, ya que contribuye a neutralizar el exceso de acidez del estómago. La acción suavizante y antiséptica sobre las mucosas digestivas, la hacen muy útil en caso de gastroenteritis y colitis de cualquier tipo.

Es una fruta dulce, refrescante y de fácil consumo, rica en sustancias de acción antioxidante, motivo por el cual es adecuada, teniendo en cuenta además sus propiedades nutritivas, para toda la población: niños y jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas o madres lactantes y personas mayores.

Por su aporte de vitamina C y de provitamina A, se recomienda su consumo especialmente a quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de dichas vitaminas: personas que no toleran los cítricos, el pimiento u otros vegetales, que son fuente casi exclusiva de vitamina C en nuestra alimentación; para quienes deben llevar a cabo una dieta baja en grasa y por tanto con un contenido escaso de vitamina A o para personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas. Algunas de estas situaciones son: periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna.

Además, por su riqueza en potasio y bajo aporte de sodio, resultan muy recomendables para quienes sufren de hipertensión arterial o afecciones cardiovasculares. Su contenido de potasio deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas controladas en este mineral. Sin embargo, quienes toman diuréticos que eliminan potasio y las personas con bulimia, debido a los episodios de vómitos autoinducidos, se beneficiarán de su consumo.

## PERA

---

Existen más de 30 variedades de peras, de diferentes colores, texturas y sabores. Según sus requerimientos de frío para madurar y su momento de consumo se clasifican en peras de verano (poco o ningún requerimiento de frío para madurar, conservación breve, se consumen en verano) y peras de invierno (considerable requerimiento de frío para madurar, mayor conservación, se consumen en invierno).

Muy apreciada por sus propiedades nutritivas y su delicado sabor. Se recomienda en regímenes por su bajo contenido calórico, cerca de 53 calorías por cada 100 gr. Contiene vitaminas B1, B2 y niacina o B3, todas del Complejo B, que regulan el sistema nervioso y el aparato digestivo; fortifican el músculo cardíaco; protegen la piel y el cabello y son esenciales para el crecimiento. También vitaminas A y C, es rica en minerales como calcio, fósforo, magnesio, cobre y potasio, además de taninos, ácidos oleico, palmítico, glutamínico, cafeico, linoleico, aspártico, ácido fólico y ascórbico. Su contenido de fibra mejora la digestión. Tiene propiedades astringentes.

## PICOTAS

---

Muchas personas piensan que es lo mismo decir cerezas que picotas. Incluso en muchas zonas de España no se sabe qué son las picotas. Las diferencias entre las cerezas y las picotas: lo primero que cabe señalar es que la picota es una especie de cerezas, que se da solamente en Extremadura, en la zona del Valle del Jerte y en algún territorio de la zona de la Vera. Todas la picotas son cerezas pero no todas las cerezas son picotas. La picota es una cereza más pequeña y más sabrosa que el resto de las cerezas. Mientras que las mejores cerezas comunes de variedades tipo California o Navalinda tienen calibres de 28 mm o incluso 30, 32 o más, las picotas oscilan entre los calibres de 24 y 26 mm.

La picota es la más rica de las cerezas, más dulce y con menos acidez. Por eso, pese a ser más pequeña se cotiza más la picota que la cereza por ser menos ácida, más sabrosa y con la carne más tersa y firme, lo que hace que resulte crujiente al meterla en la boca. Las picotas del Jerte son de diferentes variedades. Las más valoradas son la Pico Negro y la Ambrunés, que son las más dulces aunque también existen las llamadas Pico Limón y Pico Colorado, todas amparadas por la D.O.P. El resto de variedades de esta fruta no son picotas sino variedades de cerezas comunes. Una de las características o elementos diferenciadores más destacados es el hecho de que la picota no tiene rabito o pedúnculo porque se queda en el árbol durante la recolección. Esto ha hecho que algunos traten de hacer pasar cerezas por picotas, arrancándoles el rabito.

La **Picota del Jerte es una variedad de cereza de calidad superior**, originaria del Valle del Jerte, tan auténtica que posee Denominación de Origen Protegida. Su maduración es algo más tardía que la cereza por lo que su temporada se extiende desde los últimos días de junio o primeros días del mes de julio hasta mediados - finales de agosto aproximadamente.

## PIÑA

---

Piña o ananá, una fruta tropical como la guanábana, la pitaya, el mango, el aguacate o el maracuyá. La piña está muy bien considerada por su valor nutricional, su sabor dulce y sus bondades para la salud,

La piña es una fruta dulce y jugosa que se puede comer sola o añadir a recetas de cocina dulces y saladas como batidos verdes, ensaladas, pizzas, arroz, jugo de piña, croquetas, bizcochos, empanadillas, etc.

Esta fruta es rica en agua (hasta un 87% de su composición), además contiene carbohidratos, fibra y proteína vegetal. Su contenido en grasa es prácticamente nulo. En cuanto a los micronutrientes de la piña o ananá, podemos destacar las vitaminas C o ácido ascórbico, B9 o ácido fólico, A y B3 o niacina. De los minerales que contiene la piña se pueden señalar el potasio, magnesio, calcio, fósforo, yodo, sodio, cinc y hierro.

La piña aporta 50 Kcalorías por cada 100 gr y tiene un índice glicémico medio. En general, en una dieta saludable se recomienda priorizar el consumo de frutas con índice glicémico bajo y medio, especialmente en casos de sobrepeso, obesidad o diabetes tipo 2.

La piña contiene bromelina o bromelaína, una enzima digestiva proteolítica con acción antiinflamatoria, digestiva, antitrombótica, inmunoestimulante, analgésica. Pero podemos decir que el fruto en sí tiene efecto estrogénico, antihelmíntico, diurético y antiviral.

Para poder aprovechar los beneficios de la bromelaína, la piña no se debe calentar o preparar a altas temperaturas porque se inactiva. Por eso es importante tomar siempre la piña natural para poder aprovechar sus bondades.

Por su efecto saciante, diurético y por ayudar a regular el tránsito intestinal, la piña es una fruta que puede ser muy beneficiosa en dietas de adelgazamiento. Esta fruta tropical mejora las digestiones pesadas y lentas de los alimentos por ser estimulante de las secreciones gástricas. Alivia trastornos del sistema digestivo como diarrea, hinchazón o cólicos de los riñones.

## PLÁTANO

Fue un fraile dominico español, Fray Tomás de Berlanga quien a principios del siglo XVI llevó a Centroamérica el plátano canario, que arraigó con menor tamaño en República Dominicana y Panamá y hoy se conoce como plátano dominicano en todos los países de la América Hispana. Además del descubrimiento de las Islas Galápagos, se atribuye a Fray Tomas de Berlanga la importación para toda Europa del tomate y la patata, consideradas al principio plantas hornamentales, pero que solucionaron la hambruna que se produjo en esos años.

Destaca su alto contenido de hidratos de carbono, por lo que su valor calórico es elevado. Los nutrientes más representativos del plátano son el potasio, el magnesio, el ácido fólico y sustancias de acción astringente; sin despreciar su elevado aporte de fibra, del tipo fruto-oligosacáridos. Estas últimas lo convierten en una fruta apropiada para quienes sufren de procesos diarreicos.

Esta fruta dulce, sabrosa y fácil de comer; basta con pelarla para apreciar su exquisito sabor. Es la más popular entre la población infantil. Por sus propiedades nutritivas, su consumo es muy recomendable para los niños, los jóvenes, los adultos, los deportistas, las mujeres embarazadas o madres lactantes y las personas mayores.

Es una fruta que tiene cabida en casi todas las dietas, incluidas las de diabetes y adelgazamiento, eso sí, teniendo en cuenta la ración de consumo. A pesar de que muchas personas piensan que es una de las frutas más calóricas, en comparación con una manzana, tiene un menor aporte calórico. Este error tan extendido es común, ya que muchas personas suelen fijarse en el aporte de calorías de las frutas y de otros alimentos de una forma no demasiado adecuada, observando unas tablas que expresan el contenido energético o calórico y nutritivo por cada 100 gr de porción comestible. Los datos realmente fidedignos tienen que hacer referencia a “medidas caseras”, es decir, lo que realmente nos comemos. No tomamos 100 gr de yogur, nos comemos una unidad comercial de 125 gr. Así, un plátano de tamaño mediano y sin piel pesa aproximadamente 80 gr, mientras que una manzana mediana sin piel ni pepitas pesa aproximadamente 150 gr, y las calorías para una y otra fruta son 66 y 70, respectivamente.

La riqueza en taninos de acción astringente en el plátano maduro los hace especialmente interesantes para personas que sufren episodios diarreicos. Su aporte de fruto-oligosacáridos (FOS) confiere al plátano la capacidad de estimular el crecimiento de las bacterias beneficiosas (bífido bacterias o lactobacilos) del colon. Los FOS son un tipo de fibra soluble que al ser fermentados por la propia flora intestinal, dan lugar a ciertas sustancias (ácido butírico y propiónico, entre otras) con los siguientes efectos: regulación del tránsito intestinal, efecto protector frente al cáncer de colon al inhibir el crecimiento de las células tumorales mediante diferentes mecanismos y estimulación del sistema inmunológico.

Quienes toman diuréticos que eliminan potasio y las personas con bulimia, debido a los episodios de vómitos autoinducidos que provocan grandes pérdidas de este mineral, les conviene el consumo de plátano.

## POMELO

---

Este cítrico tan poderoso se utiliza desde la antigüedad para combatir estados de exceso de ácido úrico en el organismo, de artrosis o reumáticos. Sus grandes propiedades beneficiosas para la salud hacen que consideremos al pomelo como uno de nuestros aliados naturales para sentirnos mejor día a día.

El agua ( 88%) es el principal componente de este cítrico, por lo que el pomelo posee un escaso valor calórico, a expensas básicamente de los hidratos de carbono. En cuanto a las vitaminas, destaca por su riqueza en vitamina C y ácido fólico. El contenido en carotenoides, pigmentos que confieren a los vegetales el color anaranjado-rojizo, no es significativo salvo en las variedades de pulpa de color oscuro, con independencia del color de la piel. Respecto al contenido mineral, destacan el potasio y el magnesio. Abundan en el pomelo los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, éste último potenciando la acción de la vitamina C, responsables de su sabor y de los que dependen diversas propiedades que se le atribuyen al pomelo.

Acostumbrarse al particular sabor ácido, amargo y dulce del pomelo no requiere de mucho tiempo si se piensa en los beneficios para la salud que reporta el consumo de este cítrico. Un zumo de pomelo sólo o combinado con naranja y limón es una manera inteligente de comenzar el día con una buena dosis de vitamina C, entre otros nutrientes.

El pomelo o su zumo son fuente importante de vitamina C, flavonoides, beta-caroteno (provitamina A) en las variedades de pulpa coloreada, por lo que se considera esta fruta especialmente interesante para la prevención y el tratamiento de diversas patologías por sus efectos antioxidantes.

En resumen, el pomelo previene y alivia los síntomas gripales y del resfriado, tiene propiedades diuréticas y antioxidantes, previene el estreñimiento, mejora los estados de insomnio, y reduce los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares.

## SANDÍA

---

La sandía, también conocida como patilla, melón de agua o melancia, es uno de los frutos de mayor tamaño de cuantos se conocen y puede alcanzar hasta los 10 kilos de peso. Es el fruto de la sandiera, planta de la familia de las Cucurbitáceas, que incluye unas 850 especies de plantas herbáceas que producen frutos generalmente de gran tamaño y protegidos por una corteza dura.

La facilidad que ofrece esta fruta para ser consumida, pues no necesita ser pelada, la convierte en un postre ideal para los más pequeños, y dada la suave textura de su pulpa esta fruta está indicada para quienes tienen dificultades para masticar los alimentos. Su elevado aporte de agua la convierten en un potente hidratante, y por tanto, en una fruta especialmente indicada durante su temporada para las personas mayores, que suelen manifestar desagrado para tomar suficientes líquidos. Dos buenas tajadas de sandía suplen a un vaso de agua, y con el placer de degustar una fruta refrescante, dulce y sabrosa. En general, resulta fácil de digerir, aunque puede resultar indigesta para ciertas personas

si la consumen después de las comidas, debido a que su elevado aporte de agua diluye los jugos gástricos y retrasa la digestión de los alimentos, lo que provoca la consiguiente sensación de indigestión e hinchazón.

Además, resulta un magnífico diurético, es decir, aumenta la producción de orina, por lo que su consumo está indicado para quienes padecen cálculos renales, ácido úrico elevado, hipertensión y otras enfermedades que cursen con retención de líquidos. Resulta interesante comer abundante sandía tras un día de excesos alimenticios, pues al ser diurética, favorece la eliminación de sustancias de desecho por la orina, por lo que resulta una ayuda perfecta como desintoxicante.

Esta fruta es ideal en las dietas de adelgazamiento, dado que se puede consumir doble cantidad de sandía que de muchas otras frutas, sin que se aumenten especialmente las calorías.

Las variedades de sandía cuya pulpa es de color rosado y rojo, se consideran una fuente moderada de licopeno. Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto que el licopeno tiene propiedades antioxidantes y que, incluyendo en la dieta alimentos ricos en dicha sustancia, como la sandía, se reduce el riesgo potencial de padecer ciertos tipos de cáncer en general y de páncreas, pulmón, colon y de próstata, en particular. Asimismo, el licopeno, por su actividad antioxidante, actúa contra los radicales libres, sustancias nocivas para el organismo, lo que justifica el papel del consumo de sandía en la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por otra parte, los estudios continuados sobre los carotenoides, entre los que se encuentra el licopeno, ofrecen pruebas que avalan la existencia de una serie de acciones biológicas de estas sustancias, como efectos beneficiosos sobre el sistema inmunológico y el control del crecimiento y de la diferenciación celular.

Dado que es una de las frutas menos abundantes en potasio, las personas que sufren de insuficiencia renal y siguen una dieta controlada en este mineral, pueden consumirla con moderación, pero en mayor cantidad que la mayoría de las frutas.

## UVA

---

La uva es una fruta obtenida de la vid. Las uvas vienen en racimos, son pequeñas y dulces. Se comen frescas o se utilizan para producir agraz, mosto, vino, vinagre y pisco. Crecen agrupadas en racimos de entre 6 y 300 uvas.

La uva o grano de uva es el nombre que recibe el fruto que crece formando racimos de la vid común o vid europea. Pertenece al género *Vitis* de la familia de las Vitáceas, que incluye unas 600 especies de arbustos, por lo general trepadores y que producen frutos en baya, propios de países cálidos y tropicales. Dentro del género *Vitis* se incluyen unas 20 especies cultivadas por sus frutos y algunas por sus hojas que se consumen como cualquier verdura.

La composición de la uva varía según se trate de uvas blancas o negras. En ambas destacan dos tipos de nutrientes: los azúcares, principalmente glucosa y fructosa, más abundantes en las uvas blancas y las vitaminas (ácido fólico y vitamina B6), ésta última en una cantidad que solo se ve superada por las frutas desecadas y las frutas tropicales como el aguacate, el plátano, la chirimoya, la guayaba y el mango. Su riqueza en azúcares, les convierte en una de las frutas más calóricas. Las uvas cultivadas en regiones frías suelen tener menos azúcares que las cultivadas en terrenos cálidos y secos. Entre los minerales, el potasio es el más abundante y se encuentra en mayor cantidad en la



uva negra; mientras que el magnesio y el calcio están en cantidades moderadas y son más abundantes en la uva blanca. El aprovechamiento en el organismo de éste último mineral no es tanto como el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

En las uvas abundan diversas sustancias con reconocidas propiedades beneficiosas para la salud, tales como antocianos, flavonoides y taninos, responsables del color, aroma y textura característicos de estas frutas, y de los que dependen diversas propiedades que se le atribuyen a las uvas.

Las diferencias nutritivas y energéticas entre las uvas frescas y las pasas son notables, pues estas últimas constituyen un alimento muy energético, y su aporte calórico es aproximadamente cuatro veces superior al de la uva fresca. El resto de nutrientes también se concentra, por lo que su contenido en fibra, vitaminas y minerales es notablemente superior.

La uva, por la facilidad que ofrece para ser consumida y el dulzor que proporcionan sus granos, constituye un postre ideal para las personas de todas las edades, que además de su exquisito sabor se favorecerán de sus propiedades nutritivas.

Los beneficios sanitarios de la uva derivan tanto de sus componentes nutritivos como de otra serie de sustancias, cuyas propiedades son objeto de estudio en recientes investigaciones. Se trata de los compuestos fenólicos, abundantes en las uvas y responsables de su color y sabor, tales como antocianos, taninos y flavonoides, todos ellos con potente acción antioxidante. Los antocianos son los pigmentos responsables del color de las uvas negras y rojas y están ausentes en las variedades blancas. Los taninos les confieren la sensación de astringencia a las uvas verdes. Dentro de los flavonoides, el resveratrol es el más reconocido. Está presente sobre todo en la piel de la uva negra y roja y tiene propiedades antifúngicas, es decir, impide el crecimiento de hongos en las uvas. Los últimos estudios científicos han mostrado su eficacia al inhibir o bloquear el crecimiento tumoral. Por tanto se recomienda el consumo habitual de uva en caso de cáncer y si se presentan factores de riesgo.

## YUCA

---

Uno de los alimentos que más se consume en Sudamérica es la yuca. Este tubérculo es incluido con frecuencia en la mayoría de las comidas, pues es el preferido de muchas personas por su delicioso sabor.

A pesar de ser un alimento tan conocido en muchos lugares del mundo, sus propiedades y beneficios para la salud aún no son muy difundidos.

La yuca (también se le conoce como mandioca o tapioca) es un tubérculo rico en almidones. Es una raíz comestible muy apetecida por su delicioso sabor, es similar a la papa, el ñame, la malanga y el plátano. Es rico en hidratos de carbono, que le aportan hasta un 80 % de energía al cuerpo.

Este alimento es ideal para quienes llevan una dieta para reducir el peso, ya que es sumamente bajo en grasas, además tiene una gran cantidad de proteínas, mucho mayor que la que poseen otros tubérculos, ayudando de esta manera a quienes la consumen a bajar los niveles de colesterol en la sangre.

Por su alto contenido de fibra dietética ayuda a disminuir los niveles de triglicéridos, contribuyendo de esta manera a que el organismo funcione de manera correcta.

Es realmente benéfica para el sistema nervioso, disminuye la ansiedad y además es la mejor forma de combatir las molestias que produce el intestino irritable.

Este alimento tiene entre sus componentes grandes cantidades de vitamina K, la cual contribuye a la formación de la masa ósea y combate la osteoporosis; además se utiliza en el tratamiento de pacientes con Alzheimer.

Es también una fuente de vitaminas B, B-6, posee además muy buenas cantidades de folatos, tiamina, riboflavina y ácido pantoténico. Es ideal para el cuidado del cabello y para las cicatrices de acné.

La yuca además contiene minerales como el cinc, magnesio y cobre, los cuales aportan energía a las personas que la consumen. Es una buena fuente de potasio, el cual es importante en la producción de fluidos celulares; asimismo es un importante regulador de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Es recomendada en el tratamiento de diarrea, gripe, algunas inflamaciones y conjuntivitis.

## ZARZAMORA

A la zarzamora se le atribuyen muchas propiedades curativas. Se pueden usar sus frutos, sus hojas y los brotes tiernos. Combate diversas afecciones como la diabetes, las anginas o las úlceras.

La zarzamora es una planta generalmente silvestre de la que se aprovechan sus frutos, unas bayas pequeñas de color negro muy aromáticas y algo ácidas. Se consumen crudas, aunque también se emplean en la elaboración de compotas, macedonias, tartas, etc. Son ricas en vitaminas y minerales. Además aportan fibra y contienen pocas calorías.

La zarzamora es el fruto de la zarza, un arbusto que crece generalmente silvestre en muchas zonas del planeta. El fruto es una baya de color negro brillante formada por la unión de numerosos frutos pequeños que contienen cada uno una semilla. Es una fruta aromática y algo ácida.

Es una especie conocida desde muy antiguo, y a la que se le atribuyen muchos efectos curativos. Se consumen crudas, solas o acompañadas de helado, yogur o nata. También se emplean en la elaboración de macedonias, compotas, tartas, vinos y aguardiente, etc.

La zarzamora aporta mucha fibra y pocas calorías, al ser pobre en proteínas y grasas. Es destacable su riqueza en vitaminas, sobre todo A y C, y su alto contenido en potasio, lo que la hace diurética. También aporta diversas sustancias que tienen efectos anticancerígenos.



# FRUTOS SECOS Y OTROS

Los **Frutos secos**, son semillas oleaginosas que se caracterizan por tener muy poco contenido en agua. Son alimentos con gran concentración de vitaminas, minerales, fibra, proteína vegetal y ácidos grasos beneficiosos. Los frutos secos forman parte esencial de la **dieta mediterránea**.

La cantidad diaria recomendada por la FDA americana, es de 42 gr/día, aunque es algo más baja sobre **30 gr/día** lo recomendado por otros organismos.

Estas cantidades corresponden aproximadamente a las que aportan individualmente:

- 20 almendras
- 15 anacardos
- 20 avellanas
- 15 nueces de macadamia
- 2 cucharadas de piñones
- 60 pistachos con cascara
- 10 nueces enteras

## DIFERENCIAS ENTRE LOS DISTINTOS FRUTOS SECOS

No importa el tipo de frutos secos que vaya a tomar, aunque algunos son más beneficiosos que otros, por ejemplo, las nueces son los que contienen una más alta cantidad de ácidos grasos omega 3. Los cacahuets son técnicamente legumbres, como las judías. El coco igualmente es una fruta y puede considerarse como tal pero no tiene los beneficios de las grasas mono y poliinsaturadas.

**Por cada 30 gr de frutos secos, obtenemos:**

FRUTOS SECOS	CALORÍAS	GRASAS TOTALES (SATURADAS / INSATURADAS)
Almendras crudas	163	14gr (1,1 gr/12,2 gr)
Almendras tostadas	169	15gr (1.1 gr/12.9 gr)
Nueces de Brasil	186	19gr (4.3 gr/12.8 gr)
Anacardos tostados	163	13.1gr (2.6 gr/10 gr)
Castañas tostadas	69	0.6gr (0.1 gr/0.5 gr)
Avellanas crudas	178	17gr (1.3 gr/15.2 gr)
Avellanas tostadas	183	17.7gr (1.3 gr/15.6 gr)
Nueces de Macadamia crudas	204	21.5gr (3.4 gr/17.1 gr)
Nueces de Macadamia tostadas	204	21.6gr (3.4 gr/17.2 gr)
Cacahuets tostados	166	14gr (2 gr/11.4 gr)
Nuez de Pecan tostada	201	21gr (1.8 gr/18.3 gr)
Pistacho tostado	161	12.7gr (1.6 gr/10.5 gr)
Nueces	185	18.5gr (1.7 gr/15.9 gr)

## DIFERENCIAS ENTRE LOS FRUTOS SECOS CRUDOS O TOSTADOS

---

Al hornear se disminuye el agua que contienen, se deshidratan y los nutrientes quedan algo más concentrados. Algunos nutrientes como las vitaminas del grupo B pueden reducir su concentración.

El problema de los frutos secos horneados es que a algunos se les añade además sal, lo que hace que aumenten el nivel de sodio. Son muy recomendables los no salados, además de lo antedicho, por ser la sal un condicionante en el desarrollo de lesiones gástricas, incluso pretumorales.

Aunque los cacahuets o manises se suelen consumir como un fruto seco, en realidad es una leguminosa como los garbanzos, los guisantes o las lentejas.

En general, se puede decir que los frutos secos son especialmente beneficiosos para proteger nuestro sistema cardiovascular (principalmente por su contenido en Omega 3) y contribuyen a mejorar el funcionamiento del sistema nervioso. Son ricos en grasas beneficiosas e imprescindibles para mantener una buena salud.

## ALMENDRAS

---

Son una fuente de energía extraordinaria durante todas las etapas de la vida. Y son un alimento especialmente interesante para personas con un mayor desgaste físico o intelectual.

La fibra que nos aportan las almendras contribuye a que podamos prevenir el estreñimiento y vayamos al baño con regularidad. Al igual que los otros frutos secos, son una fuente de proteína vegetal. Las almendras van a ayudar desde dentro a que nuestra piel y cabello estén en buenas condiciones y tengan un aspecto saludable.

Están repletas de antioxidantes. Están presentes en la parte marrón de la piel que recubre las almendras .

Tienen cifras altas de vitamina E, la cual protege a las membranas celulares de daños externos. Y las almendras están entre las mayores fuentes de vitamina E del mundo: aportan el 37 % de la dosis diaria recomendada. Varios trabajos de investigación han ligado un mayor consumo de vitamina E con una menor incidencia de enfermedades cardíacas, cáncer y Alzheimer .

Pueden ser de ayuda para controlar el azúcar en sangre. En general, todos los frutos secos son bajos en carbohidratos y a la vez altos en grasas saludables, proteínas y fibras. Esto los convierte en un alimento ideal para diabéticos.



Pero lo que hace destacar a las almendras es su alto contenido de magnesio. Este mineral está involucrado en más de 300 procesos orgánicos, incluyendo el control de la azúcar en sangre. La ingesta diaria recomendada de magnesio es de 310 a 420 mg. y 50 gr de almendras proveen casi la mitad: alrededor de 150 mg.

Entre el 25 y el 38 % de las personas con diabetes tipo 2 tienen una ingesta deficiente de magnesio. Corregir ese problema baja significativamente los niveles de azúcar en sangre y mejora la función de la insulina. Esto indica que los alimentos altos en magnesio, como las almendras, podrían ser muy útiles para prevenir el síndrome metabólico y la diabetes tipo 2. Los niveles pobres de magnesio en la dieta están fuertemente ligados a la presión sanguínea alta. Y agregar almendras podría ser beneficioso para la presión sanguínea.

Las almendras no sólo bajan los niveles de colesterol LDL en la sangre, sino que también lo protegen de la oxidación, paso crucial en el proceso de la enfermedad cardíaca. La piel de las almendras es rica en polifenoles antioxidantes, los cuales previenen la oxidación del colesterol en estudios de laboratorio y sobre animales.

También reducen el hambre bajando el consumo general de calorías. Las almendras son bajas en carbohidratos y altas tanto en proteínas como en fibra. Y ambas incrementan la saciedad, lo cual lleva a un menor consumo de calorías siendo muy efectivas para perder peso aunque, pueden causar problemas en las personas que tienen tendencia a comer de más.

## **ANACARDO**

---

Los anacardos parecen ser especialmente beneficiosos para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. Y esto parece ser que se debe a su gran contenido en magnesio, cuya carencia parece ser un factor de riesgo para padecer esta enfermedad.

Hay que destacar la función antioxidante de los anacardos o marañones (también llamados cajú) que contribuye a que gocemos de una buena salud.

Hay estudios que concluyen que las mujeres que consumen 4 porciones de frutos secos a la semana reducen las probabilidades de sufrir muerte por enfermedades del corazón en un 40%. Los anacardos pueden ser una de esas 4 porciones semanales.

## **AVELLANA**

---

Las avellanas estimulan la memoria. Tienen un efecto positivo sobre el rendimiento intelectual.

Estos frutos secos participan en la producción de glóbulos blancos, que son los que nos protegen ante los patógenos que ocasionan enfermedades como infecciones.

Al ser fuente de vitamina B9 o ácido fólico, las avellanas junto con el resto de frutos secos son un alimento muy saludable durante el embarazo y la lactancia.

Pueden ayudar a reducir los dolores del síndrome premenstrual.

## CACAHUETE

---

El cacahuete, rico en proteínas, ácido oleico y vitaminas, resulta muy nutritivo y cardiosaludable. Es un alimento singular, y en cierto sentido algo misterioso. En primer lugar, no es un fruto seco –una etiqueta que le viene dada por poseer una cáscara leñosa sin pulpa–, sino que se trata de la semilla de un arbusto leguminoso llamado *Arachis hypogea*; es decir, se trata de una legumbre. Por tanto, al contrario de lo que popularmente se cree, en términos botánicos el cacahuete se encuentra más cerca de una judía o de un guisante que de una nuez, aunque se suele incluir en los clásicos surtidos de frutos secos.

Lo más curioso de esta legumbre es que tiene la particularidad de desarrollarse bajo tierra, pues el tallo de la flor, en cierto momento de la maduración, se curva hacia abajo y empuja contra el suelo a la delgada cáscara leñosa hasta enterrarla a unos cinco centímetros de profundidad. Esta es una característica botánica única en el mundo vegetal y de ahí que su nombre científico sea *hypogea*, que en griego significa “bajo tierra”.

El cacahuete ya se cultivaba en la época precolombina. Era un importante alimento en el Perú de los antiguos incas, quienes lo utilizaban como moneda de cambio y conocían bien sus cualidades alimenticias.

Los cacahuetes son los “frutos secos” que aportan más vitamina B3, más ácido fólico y más proteínas (26%) y también de los más calóricos (571 calorías por 100 gr). Sin embargo, al ser en su mayoría grasas monoinsaturadas (58%) y poliinsaturadas (26%) ayudan a equilibrar las tasas de colesterol. Además contienen fibra (7%) y cantidades considerables de minerales como magnesio, cinc, fósforo, níquel (que favorece la absorción del hierro) y hierro en abundancia. Pero sobre todo el cacahuete es rico en vitaminas del grupo B, especialmente si se consume crudo, pues este tipo de vitaminas hidrosolubles se pierden con más facilidad cuando se cuece o simplemente se tuesta. Sus proteínas son ricas en arginina, más incluso que algunos alimentos considerados fuentes importantes de proteínas, como la carne de ternera. Este aminoácido no esencial interviene en la producción de la hormona de crecimiento y en el mantenimiento y la reparación de los sistemas inmunitario y nervioso; además, mejora la cantidad y la movilidad de los espermatozoides. Al ser una legumbre, el cacahuete también es rico en triptófano, un aminoácido esencial que es utilizado por nuestro cerebro para producir serotonina, un neurotransmisor que estabiliza el estado de ánimo y ayuda a conciliar el sueño.

## CACAO

---

El cacao, es un alimento medicinal y un remedio de belleza.

El cacao es un alimento rico en minerales, vitaminas y fibra. Consumirlo en semilla, polvo o chocolate puro nos aportará numerosos beneficios para la salud y además podremos disfrutar de su delicioso sabor.

Primeramente conviene diferenciar el cacao del chocolate, que puede contener un mayor o menor porcentaje de cacao. Cuanto más cacao contenga, más disfrutaremos de sus propiedades saludables.

También es importante destacar que el cacao es estimulante, aunque menos que el café, por lo que no conviene abusar y deberemos tenerlo en cuenta en personas con nerviosismo, insomnio, etc. y en niños, especialmente los que sufran de nerviosismo o hiperactividad.



Contiene antioxidantes, magnesio, calcio, vitamina C, fibra y triptófano. Este último es un aminoácido que favorece la producción de serotonina, un neurotransmisor que lleva a una señal nerviosa que produce felicidad. Por eso el cacao mejora estados de ansiedad, irritabilidad, depresión, etc.

Consumir semillas de cacao es muy beneficioso para las arritmias y para potenciar la memoria y la concentración. Las semillas son diuréticas, por lo que nos ayudan a eliminar líquidos de nuestro organismo (retención de líquidos, edemas, etc.). El aceite que se extrae de la semilla se usa para tratar problemas de piel, quemaduras, heridas y erupciones. Las hojas tiernas de la planta se han utilizado para desinfectar heridas.

La manteca de cacao, que es uno de los ingredientes principales de los protectores labiales, lo usaremos para fisuras y grietas en la cara labios o senos, hemorroides y piel seca. También la podemos aplicar directamente sobre la piel en el caso de dolores musculares.

Cuanto más azúcar combinemos con el cacao menos saludable lo haremos. Mejor puro o mayor de 80%.

## CASTAÑA

---

### Propiedades de las castañas

Se consumen principalmente en el otoño y el invierno. De los frutos secos, son las que contienen menor contenido en grasa. Por otra parte, destaca más su contenido en carbohidratos complejos. Igualmente son saciantes y una fuente excelente de fibra.

Además son una excelente fuente de calcio, fósforo y magnesio. Aunque las castañas son más ricas en hidratos de carbono que los otros frutos secos, éstos son de absorción lenta y por eso son un alimento saludable para personas con diabetes.

## CHUFAS

---

La chufa es un tubérculo de color marrón oscuro de la planta juncia avellanada, *Cyperus esculentus*, que se cultiva desde hace más de 3.000 años y se cree que podría ser originaria de Egipto. En China ya se referían a la horchata de chufa como “una bebida para conseguir el bienestar”.

Las chufas se pueden comer secas, asadas o crudas, también se preparan otros productos a partir de ésta (haciendo horchata, harina de chufa, cerveza...), y sin duda el mayor uso que se le da es para elaborar horchata de chufa.

La chufa contiene carbohidratos, enzimas (como lipasa, catalasa y amilasa), fibra soluble, proteína vegetal (con aminoácidos esenciales como leucina, metionina, isoleucina, licina y arginina), vitaminas C, E, minerales como el fósforo, calcio, magnesio, potasio, cinc, hierro, y grasas (siendo rica en Omega 3 / ácido oleico).

Estos componentes le confieren a la chufa propiedades digestiva, cardioprotectora, antioxidante, carminativa, inmunoestimulante, antiarréica, antiácida, astringente, prebiótica, antianémica, insulínogena y eupéptica.

Mejora la digestión de los alimentos. Evita o ayuda a eliminar los gases que se acumulan en el tracto gastrointestinal. No contiene gluten, ni fructosa ni lactosa. Mejora la flora intestinal. Potencia la acción de los probióticos. Está aconsejada para personas con hipertensión al ser muy baja en sodio.

Estimula la producción de leche materna. Es antidiarreica. La pueden tomar personas con diabetes. Es saciante. Favorece el tránsito intestinal de forma regular, evitando el estreñimiento.

La chufa y los productos elaborados a partir de ésta, como la horchata natural, están aconsejadas especialmente (debido a su alto valor nutricional) a deportistas, mujeres embarazadas y durante la lactancia, a niños y ancianos, así como en etapas de mucho estrés y cansancio físico y mental.

## ESPELTA

---

La espelta o trigo espelta, también conocida como escaña mayor o escanda mayor, es una especie de cereal del género *Triticum*. Es una planta hexaploide, al tener seis juegos de seis cromosomas. Es un cereal adaptado a climas duros, húmedos y fríos.

La espelta es muy similar al trigo común, puesto que son diferentes variedades de una misma familia, pero las pequeñas diferencias entre ambos vegetales son muy importantes para según qué aspectos se quieran “mimar”.

La espelta es un cereal cuyo origen se encuentra en Irán, hace cerca de 7.000 años, extendiéndose su cultivo hacia Oriente, encontrándose así señales de su uso en el Antiguo Egipto y en China, en donde además de como alimento, se empleó para elaborar cerveza.

La espelta es una fuente muy completa de minerales, proteínas y vitaminas, especialmente las que forman parte de los grupos B y E. Igualmente es rica en ácidos grasos poliinsaturados como Omega 3 y Omega 6, por lo que aporta a quien la consume una gran dosis de energía.

La espelta es rica en fibra, lo que ocasiona una digestión más fácil y el bienestar del sistema intestinal. La fibra también ayuda a la reducción de los niveles de colesterol LDL y de la tensión arterial.

Además, su contenido en cobre y hierro ayuda a promover la circulación sanguínea y a prevenir enfermedades cardiovasculares, y contiene además calcio y fósforo, dos minerales muy relevantes en el refuerzo de la salud ósea. Este cereal protege el sistema inmunitario, lo que deriva en un organismo más sano y fuerte a la hora de luchar contra las enfermedades.

## GIRASOL (PIPAS)

---

Las pipas de girasol son unos frutos secos que se consumen como acompañantes de otras comidas o simplemente como picoteo. Son ricas en vitamina E, calcio, fósforo y ácidos grasos.

Para aquellas personas que tienen un temperamento fuerte, que son propensas a ponerse nerviosas en cualquier situación y le es muy difícil combatir esa tensión, las infusiones de pipas de girasol son beneficiosas para controlar dichos arranques.

Las pipas de girasol son beneficiosas para prevenir no solo problemas cardiovasculares, sino problemas de carácter circulatorio. Buenas para deportistas. Buenas para la actividad cerebral, siendo aconsejables en cualquier momento de la vida, gracias a que por sus altos niveles de fósforo y magnesio son ideales para una buena actividad cerebral.

100 gr de pipas de girasol aportan: 22 mg de Vitamina E, 28 gr de grasas, 8,5 gr de HC, 28 gr de proteínas y minerales: potasio (730 mg.), fósforo (600 mg.), magnesio (395 mg.) y calcio (100 mg.).

## MAIZ

---

Hay beneficios del consumo de maíz para el organismo, pero no debe ser consumido en exceso ya que es una alta fuente de carbohidratos:

1 El maíz contiene vitaminas A, B y E que son esenciales para hacer más fuerte el sistema inmunológico y resistir mejor enfermedades leves como la gripe.

2 También el maíz posee un alto contenido de fibra, que es uno de los componentes estrella en el buen funcionamiento del colon.

3 El maíz también es fuente de antioxidantes, que son fundamentales para prevenir el deterioro de órganos y tejidos, y así prevenir/ retrasar enfermedades como el cáncer y el Alzheimer.

4 Comer maíz con regularidad puede mantener su corazón sano debido a su composición de vitamina C, carotenoides y flavonoides, que además ayudan a regular la presión sanguínea y mantener a raya sus niveles de colesterol.

5 El maíz también posee agentes antiaterogénicos que ayudan en la reducción y absorción de colesterol para prevenir patologías como la arterioesclerosis.

6 Contiene magnesio, que fortalece el tejido que conecta los huesos con los ligamentos, tendones y cartílagos.

7 Las vitaminas A y C que contiene el maíz son esenciales para el cuidado de la piel, ya que bloquean el daño de los radicales libres, y ayudan en la producción de colágeno para el mantenimiento de una piel suave y flexible.

## MIJO

---

No contiene gluten, por lo que es fácil de digerir y es apto para celíacos e intolerantes a esta proteína. Además, tiene ácidos grasos y es rico en fibra, por lo que ayuda a regular casos de estreñimiento, colesterol, glucosa y triglicéridos. Pero el mijo tiene otras muchas propiedades. Es rico en minerales. Es una buena fuente de magnesio, un mineral que ayuda a mejorar el tono muscular y el sistema nervioso.

También contiene cantidades significativas de fósforo, un mineral imprescindible en la formación y desarrollo de huesos y dientes y durante la lactancia, y que favorece un buen rendimiento intelectual y de la memoria. Además, tiene hierro, cinc y yodo. Es fuente de vitaminas, del grupo B, como la vitamina B1, que refuerza la actividad mental, la coordinación, la depresión y mejora estados de cansancio; o la vitamina B9 o ácido fólico, que previene la anemia y mejora el estado de la piel y es fundamental durante el embarazo.

También es rico en vitamina B6, que mejora el sistema nervioso, inmunitario y hormonal, y en vitamina B2, que favorece la actividad oxigenadora intercelular y la regeneración de tejidos y mejora la salud visual. La vitamina E es otro de sus componentes.

Es importante destacar que el mijo alcaliniza el organismo, al contrario que otros cereales acidificantes, por lo que equilibra nuestro pH y nos ayuda a compensar los efectos acidificantes de una mala dieta.

Estos excelentes valores nutricionales lo convierten en un alimento muy beneficioso, que puede ser muy terapéutico para personas que sufran problemas digestivos. Su sabor suave y con un toque dulce permite combinarlo con sabores más fuertes, o bien cocerlo con bebida vegetal, zanahoria, manzana rallada, pasas y miel para hacer cremas para el desayuno.

## NUEZ

---

Es uno de los frutos secos más consumidos y apreciados en todo el mundo. Las nueces son una estupenda fuente de vitamina E, que tiene acción antioxidante en nuestro organismo. Esto significa que nos protege del daño que ocasionan los radicales libres y ayuda a retrasar el envejecimiento. Pero además, los ácidos grasos de las nueces son una buena fuente de energía y nuestro cuerpo los utiliza para, por ejemplo, formar hormonas y absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K). También nos aportan potasio que ayuda a que nuestros músculos puedan funcionar perfectamente. Para prevenir calambres, se toman nueces u otros frutos secos.

El Estudio PREDIMED dirigido por el Dr. Ramón Estruch muestra a las nueces como uno de los alimentos básicos en la protección del riesgo cardiovascular junto a otros alimentos de la DM.

### Nuez de macadamia

Nos ayuda a que nuestra piel tenga elasticidad y a retrasar la aparición de las arrugas. Las nueces de macadamia resaltan frente a otros frutos secos por contar con un mayor contenido en fibra. Los pistachos, nueces y las nueces de macadamia tienen un contenido en fibra muy alto.

La fibra es imprescindible en nuestra dieta. Además de tener un efecto saciante (ideal en personas con sobrepeso que están haciendo dieta para adelgazar), la fibra es muy importante para poder prevenir enfermedades o dolencias tan comunes que van desde el estreñimiento hasta el cáncer de colon.

## PIÑÓN

---

Los piñones contribuyen a mejorar el tono muscular.

Estos frutos secos participan en la curación y cicatrización de heridas acelerando el proceso. Pero además son muy interesantes especialmente para las personas que tienen mala circulación o quieren prevenir la aparición de varices porque los piñones mejoran la circulación sanguínea.



Tienen efecto antiinflamatorio que es muy útil en casos de enfermedades o dolencias que conllevan inflamación como obesidad, artritis, psoriasis o colitis ulcerosa.

Destaca su contenido en fibra.

## PISTACHO

---

Estos frutos secos nos ayudan a combatir el cansancio y la fatiga, especialmente si está causada por anemia ferropénica. Además favorecen el que tengamos un buen descanso por la noche y son útiles para los casos de insomnio.

Los pistachos contribuyen a reducir las posibilidades de que tengamos degeneración macular y otras enfermedades de los ojos y cuidan de nuestra vista.

Otra característica muy interesante de los pistachos es que favorece el funcionamiento de nuestro sistema linfático e inmunológico, imprescindibles para que podamos combatir las infecciones y mantengamos una buena salud.

## SOJA

---

Es posible que haya oído hablar sobre los alimentos de soja en los informativos, incluyendo afirmaciones que indican que la soja evita enfermedades del corazón y el cáncer (¿?).

La soja, un frijol versátil, se encuentra en alimentos como la “mal llamada” leche de soja, la salsa de soja, el miso (pasta de soja), el tempeh (una especie de torta de soja) y el tofu. A veces, la soja también se agrega en alimentos como el pan, los cereales, las carnes y en sustitutivos de carne en productos vegetarianos como las hamburguesas y los perros calientes de soja.

Los alimentos que contienen soja entera son una buena fuente de proteínas para los vegetarianos, dado que proporcionan todos los aminoácidos que las personas necesitan para mantenerse sanas. (Las personas que comen carne obtienen todos los aminoácidos necesarios de los productos de origen animal).

Muchos americanos ya han agregado soja en sus dietas como consecuencia de la mayor disponibilidad de estudios con base científica que indican que la soja beneficia la salud, disminuyendo el colesterol y el riesgo a adquirir ciertos tipos de cáncer.

El beneficio real de la soja para la salud está en su contenido nutricional y en el hecho de que los alimentos de soja por lo general reemplazan otros alimentos menos saludables. Los alimentos de soja son una gran fuente de proteína y contienen nutrientes importantes, como fibra, vitamina B y ácidos grasos omega 3. Los alimentos que contienen proteína de soja también son buenas alternativas para reemplazar la carne u otros productos de origen animal, que contienen colesterol y grasas saturadas.

La “mal llamada” leche de soja, las hamburguesas de soja y los bocadillos de soja pueden encontrarse en muchos supermercados y en negocios de alimentos especiales. Al seleccionar alimentos de soja, asegúrese de leer bien las etiquetas para ver que el alimento sea una buena fuente de proteína de soja y que sea baja en grasas saturadas, colesterol y azúcar.

Si está interesado en comer más soja, introduzca este alimento en su dieta de una manera gradual. Y recuerde que la clave para gozar de una buena salud es comer una gran variedad de alimentos nutritivos sin limitarse demasiado a un solo tipo.

# HIERBAS COMESTIBLES Y AROMÁTICAS UTILIZADAS EN ALIMENTACIÓN

## ALBAHACA

---

Todos la conocemos por su aroma y su sabor, pero lo que muchos desconocen son las muchas propiedades medicinales de la albahaca. Esta es una planta aromática muy popular en la cocina y que suele utilizarse en la medicina alternativa para curar varias dolencias.

Las propiedades medicinales de la albahaca no suelen ser demasiado difundidas, sin embargo, son muchas y vale la pena destacar apenas algunas:

- Combate el agotamiento, la depresión, la jaqueca y el insomnio. Y se le atribuyen características “afrodisíacas”.
- Es antiespasmódica, digestiva, diurética y carminativa. También es buena contra la inapetencia, los parásitos intestinales y las dispepsias nerviosas.
- Puede aumentar la secreción de leche de las madres.
- Es excelente para calmar irritaciones cutáneas, combate el acné y tiene propiedades analgésicas, antisépticas y cicatrizantes.

Para que podamos disfrutar de esta maravillosa planta, es posible emplearla bajo diversas presentaciones, desde infusiones a pomadas, cocimientos, cataplasmas, tinturas o lociones. También se puede encontrar en jarabes, bálsamos, en polvo, jabones o cremas.

## ALOE VERA

---

Esta especie ha sido cultivada desde tiempos antiguos por su uso medicinal.

El principio activo está formado por el jugo desecado de las células secretoras de las hojas. El olor es característico y fuerte, mientras que el sabor es amargo y desagradable. De las hojas básicamente se obtienen dos compuestos:

**Gel**, que es la porción mucilaginoso del parénquima tisular o mesófila situado en el centro de las hojas. Las plantas más expuestas al sol fabrican menos pulpa y más látex. De la pulpa se extrae un gel brillante y amargo, que se obtiene por extrusión de la parte interna de las hojas. Debe eliminarse previamente todo el contenido de antraquinonas que se ubican en el epidermis de las hojas. Si este proceso no se realiza, el látex se oxida y coge fácilmente una tonalidad marrón. La fragilidad de algunos constituyentes del gel hace que sea necesario estabilizar el material reciente obtenido y preservarlo de la contaminación bacteriana. El aloe vera también tiene propiedades contra la psoriasis.

**Acíbar o látex**, es el zumo cuajado, resultado de la incisión de las hojas. Es un sólido cristalino de color marrón y muy amargo, llamado acíbar (del griego: “jugo del áloe”). Se localiza en las células pericíclicas situadas cerca de los haces conductores inmediatamente por debajo de la epidermis,



entre el parénquima clorofítico y el mucilaginoso. En general, se obtiene dejando fluir el líquido que sale de las hojas cortadas transversalmente y depositándolo de este modo en un recipiente mezclado con pulpa.

Para prevenir la pérdida de látex, las hojas deben ser cortadas por la base, cerca del tallo. Se debe tener en cuenta que la hoja que se corta no vuelve a crecer. Para utilizarla con la cáscara se corta por el centro, o en el caso de querer extraer sólo el látex, se quita la cáscara previamente. Una vez cogidas, las hojas son lavadas y fileteadas. La cáscara y el revestimiento amarillento (alantoína) son separados.

## CILANTRO

Las hojas frescas a menudo se esparcen en los platos y la raíz se usa en Tailandia para brindar ese poderoso y distintivo sabor a su cocina. El cilantro es uno de los ingredientes principales de la salsa en un restaurante mexicano .

El cilantro, también llamado culantro y pebre, tiene un aroma característico debido a sus aceites esenciales concentrados. Este aroma cautivador puede ser responsable de la incorporación que los humanos intuitivamente hicieron del cilantro a su dieta por razones saludables que la ciencia moderna apenas está empezando a comprender.

Los beneficios conocidos del cilantro son amplios, y los investigadores están descubriendo más cada día. Actualmente, hay varios beneficios conocidos y bien documentados del cilantro orgánico, incluyendo, agentes protectores de infecciones bacterianas como la Salmonella en alimentos. Alivia los gases estomacales, previene la flatulencia y es un apoyo digestivo en general; ayuda a reducir las náuseas. Es una fuente de hierro y magnesio. Alivia la diarrea, especialmente si es causada por infecciones microbianas o fúngicas. Sirve como un expectorante.



## GINSENG

Contrario a la creencia popular, no se trata de una sola planta, sino de varios tipos de hierbas herbáceas de la familia Araliaceae, algunas de ellas pertenecientes al género panax. En esencia, el ginseng que se consume es en realidad la raíz que brota de la planta del mismo nombre. Esta raíz tiene un aspecto similar al de otros tubérculos con la peculiar característica de que la forma de sus raíces tienen rasgos ligeramente antropomorfos, debido a que sus brotes suelen formar extensiones similares a brazos y piernas humanas. En ocasiones ostentan un bulbo redondo que se asemeja a una cabeza, razón por la cual en el pasado se les vinculaba mucho con la mitología de los homúnculos (pequeños seres míticos). Es un poderoso antioxidante que combate la formación de radicales libres, que usualmente son los responsables del prematuro envejecimiento de las células.

Contiene Vitamina B2, B3 y C. Se le ha aplicado beneficios en relación con la salud cardiovascular, regulación de la diabetes, disminución de la fatiga, regulación del LDL colesterol “malo” y disminución del estrés, con mejora del estado de ánimo.

## JENGIBRE

El jengibre es el rizoma de una planta denominada *Zingiber officinale*. Supuestamente originario de India e Indochina, su nombre derivaría del sánscrito singabera, es decir, “cuernos o astas”, una clara alusión a su característica forma. A pesar de su aspecto poco elegante, es prácticamente imposible resistirse a los encantos del jengibre por sus notas cítricas y frescas, su toque picante y su aroma, único y embriagador. El mismo aroma que desprenden todas las partes de la planta, conocida ya en los tiempos de la Grecia clásica. El historiador romano Plinio escribió sobre la exquisitez de esta especia – que se vendía muy cara– y en la Europa medieval se convirtió en una de las más importantes del mercado. El jengibre se cultiva principalmente en China, en cuya gastronomía ocupa sin duda un lugar privilegiado, y en la India. Como en el caso de muchas otras especias, siempre es mejor comprar la raíz fresca e ir rallándola a medida que nos haga falta en vez de recurrir al típico frasco de especia triturada. Eso sí, siempre hay que acordarse de quitarle la piel, que es muy indigesta.

El jengibre se ha ganado a pulso su apodo de “*superfood*”. Es rico en vitaminas A, C, B1, B2 y B6, además de potasio, calcio, manganeso, fósforo y hierro. Además, tiene un elevado poder antioxidante y antiinflamatorio y contiene aceites esenciales, como el *gingerol*, que presume de propiedades antisépticas y antiinflamatorias. También tiene propiedades digestivas, nos ayuda a luchar contra los resfriados –lo cual es una buena noticia en esta época del año– y ayuda a reducir la sensación



de náusea. Pero lo más importante es que es un estimulante de los receptores de la serotonina, la hormona de la felicidad. En otras palabras, nos pone de buen humor. Se puede tomar en infusiones, en zumos o para condimentar todo tipo de platos, de las carnes al pescado pasando por los postres.

## ORÉGANO

---

La planta del orégano posee flavonoides, taninos, ácidos fenólicos, aceite esencial (carvacrol, timol, origaneno).

Dentro de la acción medicinal del orégano podemos resaltar que es antiálgico, digestivo, antidiabético, anticatarral, vermífugo, antiséptico, carminativo, antitusivo y béquico, emenagogo, antiinflamatorio, estrogénico, tónico, antioxidante y expectorante.

En general, el orégano es una planta medicinal muy beneficiosa para afecciones del aparato respiratorio debido a su efecto antiinflamatorio, analgésico y antiséptico. Es satisfactorio realizar bahos o baños con unas gotas de aceite esencial de orégano.

El orégano es una planta que estimula la circulación de la sangre, tanto utilizado de forma externa como interna. Ante problemas de gases y flatulencias, el orégano contribuirá a prevenirlos.

Debido a su acción antioxidante, el orégano es una forma natural de mejorar nuestras defensas y el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico.

El orégano contiene vitaminas A, C, E y K, así como fibra, ácido fólico, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio.

## PEREJIL

---

El perejil es una planta aromática cuyas propiedades nos aportan innumerables beneficios. Entre ellas destaca que se encarga, principalmente, de ayudarnos a purificar órganos vitales. Gracias a sus propiedades se convierte en una gran ayuda para tratar y controlar la hipertensión y, además, es un potente antioxidante. Esta planta tiene grandes propiedades diuréticas que estimulan la función renal, facilitando de esta manera la eliminación de líquido del organismo. También es muy utilizado para tratar y mejorar la hipertensión y la osteoporosis.

El perejil contiene minerales como el calcio, hierro, fósforo y azufre. Por su alto contenido de hierro se le recomienda su consumo a las personas que padecen o son propensas a padecer de anemia y/o anorexia, y también a aquellas que sufren de debilidad, fatiga o cansancio físico. El perejil se puede consumir crudo en ensaladas o beberlo en infusiones. Es rico en calcio y por esta razón ayuda a combatir la osteoporosis. Es recomendado también su consumo en niños y deportistas para fortalecer sus huesos, ya que estos se encuentran sometidos a un mayor esfuerzo. El perejil también ayuda a la digestión; se recomienda tomar una taza de esta infusión antes de consumir cualquier alimento, de esta manera tendremos una buena digestión, evitando espasmos intestinales, digestión lenta y estreñimiento.

Otra gran propiedad del perejil es que es un gran antioxidante. Es ideal y muy efectivo para limpiar y rejuvenecer nuestra piel, así como para fortalecer la uñas y el cabello, controlando y evitando la caída de este.

## RÚCULA

---

Hierba digestiva. Su vitamina C aumenta la absorción del hierro, dos componentes de la rúcula.

El análisis bromatológico de la rúcula muestra una cantidad considerable de vitamina C, beta-caroteno o pro-vitamina A, y minerales como el magnesio, el potasio y el hierro. La combinación de hierro y vitamina C favorece que sea un vegetal con cualidades antianémicas, ya que la vitamina C aumenta la absorción del hierro no hemo, propio de los vegetales.

En su composición se distingue una cantidad apreciable de fibra, que mejora el tránsito intestinal. Su característico sabor favorece también la digestión. Las sustancias amargas de la rúcula estimulan las secreciones digestivas.

Pese a estas propiedades, es una planta poco habitual en la gastronomía española, que se consume en cantidades pequeñas, en momentos concretos y, en general, como elemento decorativo. Su valor nutricional apenas tiene trascendencia.

## RUIBARBO

---

Para describir al ruibarbo, algunas personas mencionarían sus tallos largos, delgados y verde pálidos y rojos, acompañados de unas hojas grandes, verdes, festoneadas. Otros podrían saber que está clasificado como un vegetal en vez de una fruta y describirlo de esa manera.

Al comparar ruibarbo crudo con el congelado, cocinado y endulzado, los nutrientes, cambian y poseen un amplio rango de variabilidad. Una taza va de 122 a 240 gr; las calorías van de 26 a 278 gr; los carbohidratos de 6 a 75 gr; y los azúcares de 1 gramo a 69, aunque la fibra sólo aumenta muy poco. Esto demuestra cómo este alimento (y muchos más) cambian al ser procesados y añadir azúcar.

## SÉSAMO

---

Las semillas de sésamo proporcionan grandes beneficios nutricionales, como son las grasas saludables, fitoesteroles, vitaminas, y minerales entre otros, y añaden un sabor que distingue a los productos horneados.

Estas semillas, cuyo nombre científico es *Sesamun indicum* son pequeñas, ovaladas y planas, y dependiendo de la variedad, se pueden presentar en diversos colores; son muy apreciadas por su alto contenido de aceite de sésamo, por el que son muy apreciadas.

Las semillas de sésamo son una gran fuente de vitaminas A y E, y del complejo B, como B1, B2, B3, B6, y B9, que son esenciales para las células rojas de la sangre, la energía y el metabolismo de los alimentos, y minerales como el manganeso, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, cinc, cobre y selenio, los cuales apoyan la salud ósea, el desarrollo de los glóbulos rojos, el mantenimiento de un sistema inmunológico fuerte y el equilibrio de líquidos.

Casi tres cucharadas soperas de semillas de sésamo contienen unos 13 gr de grasa, pero sólo 2 gr de estos son grasas saturadas; el resto es grasa no saturada, que puede ayudar a mantener bajos los niveles de colesterol.

De entre todas las semillas, las de sésamo contienen la mayor cantidad de fitoesteroles vegetales, los cuales ayudan a inhibir la absorción de colesterol de la dieta, y pueden ayudar a reducir su riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

Las semillas de sésamo contienen algo más de 1,5 gr de proteína por cada cucharada sopera de semillas de sésamo. Una forma de adquirir estas proteínas, es a través del hummus, una fuente de proteína que contiene todos los aminoácidos esenciales.

Debido a su riqueza en vitamina E, las semillas de sésamo ayudan a fortalecer el corazón y el sistema nervioso.

Estas semillas contienen dos sustancias únicas: el **sesamín y la sesamolina**, que pertenecen a un grupo de fibras beneficiosas especiales llamados lignanos, que tienen un efecto reductor del colesterol, previniendo la presión arterial alta y protegiendo el hígado del daño oxidativo. Debido a que son ricas en minerales –cobre, calcio, cinc y fitoesteroles-, tienen los beneficios correspondientes en relación con procesos respiratorios como el asma, prevención de osteoporosis, migraña, trastornos del sueño de la menopausia, salud ósea y prevención de algunos tipos de tumores.

## SOJA

---

Investigaciones de fuentes independientes desaconsejan el uso diario de soja en embarazadas, adolescentes y niños menores de 5 años y algunos investigadores sostienen que la elevada proporción de fitoestrógenos en la soja pueden acarrear problemas hormonales cuando se los usa en la alimentación humana, en particular en niños, si la soja no es parte de una dieta equilibrada.

Algunos estudios afirman que los fitoestrógenos, presentes en la soja, pueden afectar a la calidad de esperma, reduciendo el número de espermatozoides. No se considera suficiente para afirmar que las isoflavonas de la soja produzcan infertilidad. En cambio, otros estudios indican que existe evidencia científica de que las isoflavonas de la soja no tienen efectos feminizantes en el hombre, como tampoco provocan desequilibrios hormonales, ni afectan al nivel total de testosterona, y tampoco afectan a la calidad del esperma. Aunque las moléculas de isoflavonas son muy similares a los estrógenos, sus efectos sobre el organismo son muy distintos.

Las habas de soja y los alimentos procesados de soja no son los que contienen el mayor nivel “total de fitoestrógeno” contenido en la comida. Un estudio encontró que los grupos de comida con fitoestrógenos más altos por cada 100 gr, eran los frutos de cáscara y semillas oleaginosas, productos de soja, cereales y panes, las legumbres, productos cárnicos, diversos alimentos procesados que pueden contener soja, vegetales y frutas.

A la soja le hace falta un aminoácido (metionina) que es esencial para poder formar una buena calidad de proteína, por lo tanto todos los productos de soja deben de ser adicionados con este aminoácido para mejorar su calidad.

Se han ponderado mucho los beneficios y propiedades de la soja, debiendo valorarlos con mucha cautela, tales como que reduce la tasa de azúcares en la sangre (tratamiento de diabetes), disminuyendo el colesterol y como prevención de trastornos cardiovasculares. Previene la osteoporosis por la reducción de estrógenos femeninos.

De la soja se obtienen diversos derivados, como la bebida de soja o el tofu, excelentes alimentos para personas intolerantes a la lactosa o alérgicas a la proteína láctea.

Por su composición lipídica, se obtienen derivados como la lecitina, utilizada como ingrediente por la industria agroalimentaria. La lecitina de soja es altamente calórica, unas 800 calorías por cada 100 gr, básicamente porque se trata de lípidos, por lo que su consumo debe ser moderado.

## TÉ

El té es una bebida utilizada habitualmente por la medicina natural de las civilizaciones orientales para aprovechar sus propiedades terapéuticas.

Hay 5 tipos fundamentales, cuyas características medicinales no están suficientemente demostradas.

**1. -Té verde** que ayuda a perder peso. Esta variedad puede aumentar la termogénesis y disminuir los depósitos de grasa en el hígado. Ayuda a mantener la buena salud del sistema nervioso.

**2. Té negro** que reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, pues estimula el corazón y protege las paredes internas de las arterias. Estimula el sistema nervioso, por su contenido de metilxantinas. Tiene efecto diurético, por lo que ayuda a eliminar la retención de líquidos. Relaja los músculos de los bronquiolos, de modo que mejora la respiración.

**3. Té blanco** que tiene un sabor muy delicado y suave. Diversos estudios científicos han demostrado que el té blanco contiene una cantidad mucho mayor de polifenoles que el verde y, por lo tanto, su poder antioxidante también es mucho más potente. Por esta razón, es capaz de prevenir el envejecimiento de los tejidos, mejorar el nivel de colesterol en sangre y reducir, con más eficiencia aún que el verde, el riesgo de padecer cáncer. (?)

**4. Té Oolong** Tiene un sabor particular, muy agradable, similar a frutas frescas. Su contenido de sustancias antioxidantes hace que sea muy útil para reducir el riesgo de infarto y otras enfermedades cardiovasculares. Puede disminuir el nivel de colesterol en sangre y también está recomendado para bajar de peso.

**5. Té rojo**, el famoso quemagrasas. El Pu-Erh, también conocido como té rojo, tiene un sabor característico, terroso y fuerte, y es de color rojo oscuro. Es una variedad que se somete a un largo proceso de posfermentado; su maduración se realiza en bodegas y puede durar varios años. Este proceso es el que le confiere su sabor y color especiales, y su gran poder “quemagrasas”. También tiene efecto diurético, ayuda a eliminar líquidos y a mejorar la digestión.

Tomar té tiene muchos efectos positivos para la salud, y prácticamente no tiene contraindicaciones.





# HUEVOS

## HUEVO

---

Si hay un alimento altamente recomendable y completo, ese es el huevo. Apto para consumir a todas las edades y prácticamente bajo cualquier situación, tiene un gran valor nutricional, a pesar de los falsos mitos instaurados contra él.

Se pueden comer los huevos de muchas especies como oca, pato, codorniz, avestruz, etc. El huevo de gallina, es el más consumido con diferencia.

Una de las principales ventajas del huevo es que nos permite comerlo de muy diferentes formas, como ingrediente único, cocinándolo cocido, frito, revuelto, al plato, escalfado, en tortilla (solo o con cualquier otro alimento que se nos ocurra) o formando parte de innumerables recetas.

### Proteínas del huevo

Las proteínas del huevo se encuentran mayoritariamente en la clara y se consideran proteínas de alto valor biológico, pues contienen todos los aminoácidos esenciales, convirtiendo al huevo en el alimento de mayor calidad proteica. De hecho, las proteínas del huevo se toman de referencia para valorar la calidad proteica de los otros alimentos. La proteína más abundante es la ovoalbúmina. Se determina que 100 gr de huevo nos aportan 13 gr de proteínas.

En la clara del huevo también hay vitaminas, aunque el 90% de su peso corresponde a agua.

### Controversia con el colesterol

Durante años se ha recomendado restringir el consumo de huevos a 2 o 3 por semana por su alto contenido en colesterol. Hoy en día se conoce que lo que incide en el colesterol sanguíneo es el balance entre las grasas saturadas y las insaturadas. Pues bien, el huevo contiene de ambos tipos, pero muchas más insaturadas. Además, el huevo es rico en lecitina, responsable de su propiedad emulsificante, que disminuye la absorción intestinal de colesterol. El colesterol se encuentra en la yema. La clara no tiene colesterol. Por tanto personas con niveles elevados de colesterol pueden consumir una “tortilla de clara” sin ningún problema.

Si bien es cierto que un huevo tiene un aporte calórico elevado, 150 kcal por cada 100 gr, un huevo pesa unos 60 gr, por tanto, su aporte de calorías será en torno a las 80 kcal, algo muy nimio para las personas con una dieta equilibrada. Aquéllas que sigan una dieta para adelgazar deberán controlar su consumo, pero nunca dejar de tomarlo, pues es más beneficioso que perjudicial.

Por último, recordemos que el huevo es un producto muy alérgeno, sobre todo en la infancia.

## HUEVO DE GALLINA

---

Los huevos de gallina son un tipo de huevo que contienen una media de 12,7 gr de proteínas, no contiene carbohidratos, contiene 12,1 gr de grasa por cada 100 gr y no contiene azúcar, aportando 150-160 calorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas K, B9 –ácido fólico-, B3 y B7.

Los huevos de gallina son un alimento rico en vitamina B7 ya que 100 g. de este alimento contienen 25 ug. de vitamina B7.

Este alimento también tiene una alta cantidad de vitamina B5. La cantidad de vitamina B5 que tiene es de 1,8 ug por cada 100 g.

100 gr de huevos de gallina tienen también los siguientes nutrientes: 2,2 mg. de hierro; 56,2 mg. de calcio; 0 g. de fibra; 147 mg. de potasio; 12,7 mg. de yodo; 2 mg. de cinc; 0,7 g. de carbohidratos; 12,1 mg. de magnesio; 144 mg. de sodio; 226,7 ug. de vitamina A; 0,1 mg. de vitamina B1; 0,4 mg. de vitamina B2; 3,3 mg. de vitamina B3; 0,1 mg. de vitamina B6; 51,2 ug. de vitamina B9; 2,1 ug. de vitamina B12; 0 mg. de vitamina C; 1,8 ug. de vitamina D; 1,9 mg. de vitamina E; 8,9 ug. de vitamina K; 216 mg. de fósforo; 410 mg. de colesterol; 0,7 g. de azúcar y 0 mg. de purinas.

La vitamina B5 o ácido pantoténico, que se encuentra de forma abundante en los huevos de gallina hace que este alimento sea útil para combatir el estrés y las migrañas.

## HUEVO DE CODORNIZ

---

Se encuentra alto nivel de vitamina A en huevos de codorniz, que significa que ayuda a proteger la salud del ojo y nuestra visión. La actividad antioxidante de vitamina A puede ayudar a reducir la degeneración macular y prevenir el desarrollo de cataratas, ayudando a ver mejor “de lejos”.

Hay una buena cantidad de ácidos grasos beneficiosos en los huevos de codorniz que muchas personas disfrutan debido a sus efectos estimulantes para el corazón. El colesterol HDL es la “buena” forma de colesterol que nuestro cuerpo necesita para compensar los efectos negativos del colesterol LDL, y la presencia de la grasa HDL en los huevos de codorniz es más de 60%. Sin embargo, para las personas con el problema de colesterol ya existente, agregar grandes cantidades de estos huevos a su dieta no puede ser la mejor opción, ya que hay aproximadamente 1,6 gr de grasa saturada en cada porción.

Al igual que los huevos de pollo regular, los huevos de codorniz ofrecen alta contenido de proteína a la dieta, y puede garantizar el crecimiento y la reparación natural y sana.

De una serie de minerales esenciales encontrados en los huevos de codorniz, el potasio resulta ser uno de ellos. Aunque los efectos cardioprotectores de los huevos de codorniz están todavía bajo investigación, la presencia de potasio es importante ya que este mineral actúa como un vasodilatador, aliviar la tensión y el estrés en las arterias y los vasos sanguíneos. Hay mucho más potasio en huevos de codorniz que en los huevos de gallina.

Desintoxicar el cuerpo es importante, particularmente en un mundo lleno de toxinas, contaminantes y metales pesados. Añadir estos huevos a su dieta puede ayudar a eliminar toxinas de la sangre, e incluso como ayuda a reducir el tamaño de los cálculos en la vejiga y los cálculos renales.

Los huevos de codorniz poseen niveles importantes de vitamina C y vitamina A, que pueden ayudar a neutralizar los radicales libres y proteger su salud en general.

Los huevos de codorniz son naturalmente altos en la proteína *ovomucoide* u *ovomucina*, que actúa en el cuerpo como un antialérgico natural. Por lo tanto, si usted está sufriendo de la congestión, la inflamación u otros síntomas de las reacciones alérgicas, los huevos de codorniz pueden hacerle volver su cuerpo a la normalidad.

La variedad de vitamina B que se encuentran en huevos de codorniz resulta en la actividad metabólica estimulada, incluyendo la función hormonal y enzimática. Por asegurar los procesos corporales suaves y las funciones del órgano, los huevos de codorniz pueden ser mucho más que una sorpresa deliciosa. La larga lista de minerales y micronutrientes encontrados en estos pequeños huevos, también el aumento de la proteína de casi 6 gr por porción, hace que estos huevos particularmente sean buenos para una subida de la energía y estado de ánimo por la mañana. Un desayuno rico en proteínas y nutrientes es muy recomendable para aquellos que se sienten a menudo dependientes de cafeína u otros estimulantes para regular sus niveles de energía.

Una palabra final de advertencia: como se mencionó anteriormente, hay una cantidad moderada de grasa saturada en los huevos, por lo que se deben consumir con moderación, y las modificaciones importantes en su dieta deben ser aprobadas por un médico.

## HUEVO DE AVESTRUZ

Los estudios que compararon el valor nutritivo de los huevos también encontraron que, para algunos nutrientes, los huevos de avestruz son muy importantes. Los huevos de pollo contienen 91 mg de hierro, mientras que los huevos de avestruz tienen 111 mg. Un huevo de gallina contiene 490 mg de magnesio, mientras que un huevo de avestruz contiene 540 mg. En última instancia, estas diferencias son pequeñas, y ambos avestruz y huevos de gallina pueden contribuir a una dieta sana y equilibrada.

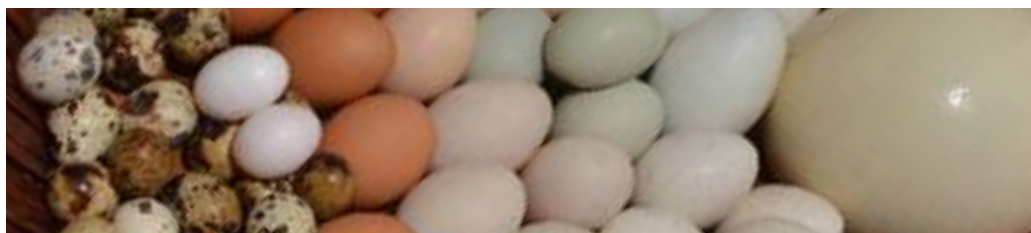
Las hembras de avestruz comienzan a poner más huevos en primavera. Durante el invierno apenas ponen, llegando a parar varios meses. Un avestruz pone un huevo cada mes por norma general, exceptuando cuando hace frío, que lo hacen cada dos meses, incluso parando durante largas estancias de tiempo.

Los huevos de avestruz son más grandes que el tamaño de una minipelota de rugby. Tiene un peso aproximado de 1,5 kilos, y equivale a 23 o 24 huevos de gallina.

Las ventajas de los huevos de avestruz con respecto a los de las gallinas son su bajo nivel de colesterol, así que las personas que tengan problemas con el colesterol es mejor tomar este tipo de huevos.

Su sabor en cambio es un poco más soso que los huevos normales, pero con echar un poco más de sal esta todo solucionado.

Con un huevo de estas magnitudes se puede hacer todo lo que hacemos con dos docenas de huevos, es decir, puede hacer 8 tortillas de patatas. Del huevo se aprovecha todo, incluso la cascara la podemos aprovechar para decorar nuestra casa. Los huevos duran aproximadamente 1 mes desde que los pone la avestruz no siendo recomendable ingerirlos a partir de ahí.



# LACTEOS

## LECHE

---

Sustancia líquida y blanca que segregan las mamas de las hembras de los mamíferos para alimentar a sus crías y que está constituida por caseína, lactosa, sales inorgánicas, glóbulos de grasa suspendidos y otras sustancias; especialmente la que producen las vacas, que sirve como alimento y de la cual se obtiene, además, queso, yogur, mantequilla y otros derivados.

“La leche materna es un alimento muy equilibrado; la leche y sus derivados son la principal fuente de calcio en la alimentación”.

“El consumo de leche, entre dos y cuatro raciones al día dependiendo de la edad, es fundamental para cubrir requerimientos de calcio, de proteínas de alta calidad, etc. Cuando se reduce el consumo de este producto, es muy difícil alcanzar esos requerimientos”, explica el Dr. Ángel Gil, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición.

Uno de esos nutrientes fundamentales presentes en la leche es el calcio. La cantidad diaria recomendada de calcio (aunque varía en función de la edad) es de 1.000 mg al día aproximadamente. Según el Instituto Puleva de Nutrición, un vaso de leche contiene unos 300 mg de calcio. Además, al contener también vitamina D, la absorción del calcio es más efectiva que en otros alimentos, gracias a la alta biodisponibilidad del calcio lácteo. Para obtener el mismo calcio disponible a través de otros alimentos como almendras o espinacas, son necesarias varias raciones diarias.

## LECHE EN POLVO

---

La leche en polvo tiene importantes beneficios, no sólo para el transporte y almacenamiento, sino para su salud. Cuando se deshidrata, la leche disminuye su peso en un 80%, y además puede almacenarse durante mucho más tiempo.

## LECHE ENTERA

---

La leche entera es un alimento esencial en todo el mundo y uno de los más completos por las propiedades nutricionales de la leche. Normalmente, la que se encuentra en el supermercado es leche de vaca, pero también hay de otros mamíferos. Uno de los principales nutrientes de la leche es el calcio, por eso es buena para los huesos. Además, también contiene lactosa, lo que la hace intolerante para algunas personas.

Los seres humanos somos el único animal que sigue tomando leche después del periodo de lactancia. Durante muchos años se le ha dado a la leche la medalla al producto que mayor cantidad de calcio aporta, algo que no se puede negar.

Aunque los tres tipos de leche –entera, semi y desnatada- tienen porcentajes de grasas saturadas diferentes, todas contienen la misma cantidad de calcio, proteínas y minerales. Sin embargo, en el proceso de eliminación de la nata sí se pierden vitaminas.

## LECHE DE CABRA

---

La leche de cabra es el subproducto de la operación de ordeño que se hace a los mamíferos del género *Capra*. Brinda una amplia gama de beneficios para la salud y no tiene los efectos negativos secundarios de la leche normal de vaca.

Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que la leche de cabra es un alimento con beneficios nutricionales que ayuda mejorar nuestro estado de salud.

Es un alimento funcional y debemos potenciar su consumo habitual, tanto de la leche como de sus derivados, entre la población en general y especialmente, entre todas aquellas personas que presentan alergia, intolerancia a la leche de vaca, problemas de mala absorción, colesterol elevado, anemia, osteoporosis o tratamientos prolongados con suplementos de hierro. Destacando especialmente que sus propiedades nutritivas superan a las de la leche de vaca.

### **Mas digestiva que la leche de vaca:**

Buen reconstituyente de la flora intestinal, posee altas cualidades como neutralizante de la acidez, es muy utilizada para quienes padecen de úlceras estomacales, gastritis y otros problemas digestivos que requieran tratamientos con antiácidos.

### **Menos colesterol:**

La leche de cabra presenta menor nivel de colesterol entre un 30% y 40% menos que la leche de vaca. Esto unido a que tiene más grasa tipo omega 6 (no almacena en el tejido adiposo) se convierte en un producto importante para la prevención de la diabetes y arteriosclerosis u otras afecciones cardiovasculares.

### **Antialérgica:**

La Leche de cabra contiene menos lactosa y gracias a su alta digestibilidad es recomendada para quienes padecen intolerancia a la lactosa.

### **Prevención de osteoporosis (reblandecimiento óseo):**

La leche de cabra tiene altos niveles de vitamina A, B2, calcio y vitamina D, los dos últimos contribuyentes en la formación de los huesos y ejerciendo un efecto preventivo en enfermedades del hueso.

### **Prevención Anemia Ferropénica:**

El consumo habitual de leche de cabra en personas con anemia por deficiencia de hierro, hace que mejore su recuperación, potenciando la utilización nutritiva de hierro y regeneración de la hemoglobina.

### **Semejante a la leche materna:**

La leche de cabra tiene fracción de azúcares y oligosacáridos similar a la leche humana los cuales desempeñan un importante papel en el desarrollo de la flora probiótica que nos defiende de las bacterias patógenas y el desarrollo cerebral del lactante

## LÁCTEOS DE CABRA

---

100 gr de leche de cabra contienen 69 Kcal, grasas totales 4,1 gr, AGS 2,7mg, AGP 0,1mg, Colesterol 11 mg; Sodio 50 mg, Potasio 204 mg, Calcio 134 mg, Hierro 0,1 mg, Magnesio 14 mg. HC 4,5 g

-todos azúcares naturales- . Fibra alimentaria 0 gr. y Proteínas 3,6 gr.

Vitaminas: A: 198 UI, C : 1,03 mg, D: 51 UI y B12: 0,1 micro gr.

### **1. Anti-Inflamatorio Natural**

Algunos estudios sugieren que uno de los principales beneficios de la leche de cabra es que puede tener propiedades anti-inflamatorias. Esa es otra razón por la cual es más fácil para la gente que padece inflamación de colon –colitis inespecíficas-, beber leche de cabra, en vez de leche de vaca.

### **2. Ambientalmente Inofensivo**

Las cabras requieren mucho menos espacio y alimento que las vacas. Comúnmente usted puede criar seis cabras en el mismo terreno en el que cría dos vacas.

### **3. Agente metabólico**

Estudios hechos en el USDA y en la Universidad Prairie View A&M, vinculan la leche de cabra a una mayor habilidad para metabolizar el hierro y el cobre, especialmente entre individuos que tienen limitaciones digestivas y de absorción. Además de beber leche de cabra, puede tomar un suplemento de enzimas digestivas para ayudar con esto.

### **4. Bio-disponibilidad**

Otro beneficio para la salud de la leche de cabra es que se parece más a la leche materna humana que la leche de vaca. Por su configuración química, que es más parecida a la leche humana, es más fácil digerirla y asimilarla en el cuerpo humano.

### **5. Menos Grasa**

La leche de cabra es una estupenda opción para la gente que quiere perder peso. Tiene menos grasa y sigue preservando los niveles elevados de proteínas y aminoácidos esenciales que contiene la leche de vaca.

### **6. Alto en Ácidos Grasos**

Aunque la leche de vaca tiene 17% de ácidos grasos, la de cabra tiene un promedio de 35%, por lo que es más nutritiva. De hecho, hasta el 50% de la gente que es intolerante a la lactosa de la leche de vaca observan que pueden digerir fácilmente la leche de cabra, en especial si es entera.

### **7. Rica en Calcio**

Mucha gente se preocupa por beber leche de vaca porque contiene calcio y porque ayuda evitar la pérdida de masa ósea. La leche de cabra también ofrece niveles elevados de calcio, el aminoácido triptófano, y menos efectos secundarios que beber leche de vaca. Es solo uno de los diversos alimentos ricos en calcio.

### **8. Muy nutritiva**

En la medicina naturopática, las cabras son referidas como animales sódicos bio-orgánicos. También están relacionados con el vigor, la flexibilidad y la vitalidad. El sodio bio-orgánico es un elemento importante para mantener el movimiento y la agilidad de las articulaciones. La leche de cabra tradicionalmente ha sido usada en las culturas medicinales para alimentar y regenerar el sistema nervioso. La leche de vaca también es muy densa en nutrientes. Tiene hasta un 35% de sus necesidades diarias de calcio en una sola taza. Como es extremadamente alta en riboflavina, solo una



taza de leche de cabra ofrece el 20% de sus necesidades diarias. Agregue a ello grandes cantidades de fósforo, vitamina B12, proteína y potasio. De hecho, el propio Gandhi restauró su salud, luego de períodos extremadamente largos de ayunar con leche entera de cabra.

Menos tóxica que la leche de vaca

La mayoría de la leche de vaca está llena de hormonas bovinas del crecimiento al igual que una sustancia llamada somatotropina bovina, una hormona que es específica para aumentar la producción de leche de manera no natural; las cabras casi no son tratadas con esas sustancias. Dado que no se produce dentro del espectro de la agricultura en masa, la leche de cabra es más nutritiva y menos tóxica para nosotros -suscita debate no resuelto.

## LÁCTEOS DE VACA

---

El grupo de los llamados “macronutrientes” está compuesto por grasas, hidratos de carbono y proteínas. Estas últimas son de gran importancia debido al rol que cumplen para el desarrollo, crecimiento y la reparación de músculos y tejidos.

Una de las fuentes de proteína de mayor valor biológico de esta clase es la leche de vaca. La ventaja de la leche es que los componentes de sus proteínas (los aminoácidos) son fácilmente digeribles en comparación con otros alimentos, lo que facilita la capacidad del organismo de incorporarlos y aprovecharlos.

La proteína de la leche de vaca está compuesta en un 80% por caseína, 19% por proteínas del suero y en un 1% por enzimas. En esta composición radican los secretos de muchos de los beneficios que se pueden encontrar gracias a su consumo.

Por ejemplo, la caseína es una proteína de digestión lenta que produce saciedad y se adhiere al calcio favoreciendo la absorción de este mineral. Además cumplen un rol activo en la salud muscular, evitando que el organismo se alimente de su propio tejido y pueden ayudar a que los deportistas se recuperen mejor de sus rutinas de entrenamiento.

La proteína del suero es otra de las claves. Es la segunda proteína -primero está la albumina que se encuentra en el huevo- con el mayor valor biológico de todas las proteínas conocidas. Sus propiedades son numerosas: es de absorción rápida, disminuye la presión arterial, fortalece el sistema inmunológico, mejora los niveles de serotonina en el cerebro y tiene propiedades antioxidantes, antivirales y antibacteriales. También es muy importante para mejorar el desempeño deportivo, ya que es la proteína encargada de la ganancia muscular y la pérdida de grasa.

Silvina Tasat también destaca otro de los factores preventivos de la leche: “Su aporte de proteínas ayuda a prevenir la sarcopenia, o disminución de la masa muscular que se da naturalmente en adultos después de los 40 años”.

En resumen, los beneficios de la proteína de la leche son los siguientes:

- Favorece la absorción del calcio
- Ayuda a la regeneración muscular
- Disminuye la presión arterial
- Fortalece el sistema inmunológico

- Mejora niveles de serotonina en el cerebro
- Tiene propiedades antioxidantes
- Previene la sarcopenia (disminución de la masa muscular)

### **Mitos y verdades**

En los últimos tiempos, con la aparición de las llamadas “leches alternativas” (como leche de soja, mijo y girasol) se avivó el debate ¿Hay que seguir tomando leche después de la lactancia?

La leche posee calcio, ideal en la etapa del desarrollo óseo durante el crecimiento

Leches alternativas: “Es un error conceptual porque no son leches, son jugos a base de otros productos. La única reconocida como tal por organismos internacionales (FAO/OMS) es la leche de vaca y se recomienda su consumo al menos tres raciones diarias a través de la leche, el yogurt o lácteos como el queso”.

Leche e hidratación: “Hay muchos estudios que demuestran que la leche es más efectiva a la hora de hidratar el cuerpo después de hacer deporte que cualquier bebida isotónica industrial e incluso que el agua”.

Cuando se habla de nutrición y salud, nunca hay que dejar de tener en cuenta la importancia de un plan alimentario equilibrado que incluya lácteos, carnes, legumbres, frutas, cereales y huevo, además de actividad física regular para lograr un estilo de vida saludable.

## **LÁCTEOS DE BÚFALA**

---

La Leche de Búfala contiene: 0% de lactosa, un 58% más de calcio, un 40% más de proteína y un 43% menos de colesterol que la leche de vaca

-Tiene un rico e intenso sabor que se mantiene largo tiempo en las papilas gustativas. Es una fuente rica de hierro, fósforo, vitamina A y contiene altos niveles del antioxidante natural “tocoferol”. Es un buen sustituto para la gente que tiene intolerancia a la proteína de la leche de vaca (lactosa).

## **LÁCTEOS DE OVEJA**

---

En cuanto al aporte nutricional, los lácteos de oveja son un alimento con un importante aporte de calcio, ácidos grasos saturados, sodio, grasa, fósforo, ácidos grasos monoinsaturados, proteínas, calorías, vitamina B2, cinc, yodo, vitamina B3, retinol, colesterol y vitamina A. También contiene ácidos grasos poliinsaturados, agua, magnesio, vitamina B9 – ácido fólico-, vitamina B12, vitamina B6, vitamina E, selenio, potasio, hierro, vitamina D, hidratos de carbono, vitamina C y carotenoides.

## **CUAJADA**

---

La cuajada es un producto lácteo, de textura cremosa, elaborado con leche coagulada por acción del cuajo. Es un postre originario de Navarra y típico de la gastronomía del norte de España.

El cuajo es una sustancia presente en el estomago de los mamíferos rumiantes, que contiene principalmente la enzima llamada renina, que da lugar a la coagulación de la leche, igual que en el proceso

de elaboración de queso, pero en este producto no tiene lugar la separación del suero (fase líquida de la leche, agua, proteínas del lactosuero y carbohidratos).

Tradicionalmente se producía a partir de leche de oveja que se calentaba y después se introducían en ella unas piedras sacadas del fuego, lo cual le daba un sabor a tostado.

Encontramos dos variedades de cuajada, la que se obtiene de forma espontánea o natural y la obtenida por coagulación.

Cuando la leche recién ordeñada se deja en reposo, los componentes de la leche se separan espontáneamente en nata o crema, suero y cuajada. Apenas contiene nata ni suero y es muy rica en proteínas lácteas (caseínas) y minerales como el calcio.

La cuajada obtenida por coagulación, la de mayor consumo, se obtiene mediante la adición de cuajo (renina) a la leche de vaca u oveja pasteurizada, a una temperatura de unos 35°C, dejándola en reposo durante unos 30 minutos. Contiene todos los componentes de la leche.

El valor nutritivo de la cuajada es muy similar al de la leche de la que procede. Contiene –en 100 gr- buenas proteínas de alto valor biológico (6 g.), también grasa saturada si se parte de leche entera (si está hecha con leche de oveja tendrá el doble de grasa), buenos hidratos de carbono (9 g.) en su mayor parte lactosa o azúcar de leche, calcio (200 mg) de muy fácil asimilación, vitamina A (50 mcg.), B2 (0,2 mg), vitamina D (0,1 mcg), y unas 110 calorías por 100g.

Tradicionalmente se elaboraba en un recipiente de cerámica o barro llamado “*kaiku*”.

## KÉFIR

---

El kéfir o búlgaros es una combinación de bacterias probióticas y levaduras en una matriz de proteínas, lípidos y azúcares. Sus nódulos tienen un aspecto similar al de la coliflor pero es más blando y gelatinoso y están envueltos en una matriz polisacárida, denominada kefiran. Los principales microorganismos en el kéfir son la bacteria *Lactobacillus acidophilus* y la levadura (hongo unicelular).

Existen tres tipos de kéfir: de leche, de agua y de té o Kombucha (es una bebida fermentada de ligero sabor ácido), opinando algunos que el de agua es mejor que el de leche, pero el más extendido y conocido es el kéfir de leche. Los tres tipos son el mismo Kéfir, con la misma microflora, pero adaptados a medios distintos; por tanto los beneficios que nos aportan son los mismos.

Particularmente el kéfir de leche fermenta la leche mediante una reacción lacto-alcohólica, y por tanto anaeróbica; la lactosa de la leche se transforma en ácido láctico y se produce anhídrido carbónico y alcohol.

## QUESO

---

El queso es un alimento derivado de la leche que se obtiene de la coagulación de la misma. Durante este proceso se obtiene el suero, por un lado, y la cuajada por el otro, la cual puede seguir diferentes procesos en función del tipo de queso a elaborar. Tres son los ingredientes fundamentales en la elaboración del queso:

Leche: el queso no es más que leche muy concentrada, a la que se le elimina el agua; por eso las características de la leche utilizada definirán, en gran parte, las del queso resultante.

Cuajo: procedente del cuarto estómago (o cuajar) de ternero muy joven, contiene quimosina, un enzima que permite que la kappa-caseína -responsable de mantener las micelas de caseína en la leche separadas- se inactive. Las moléculas de caseína, principal proteína de la leche, se mantienen agrupadas en unas estructuras llamadas micelas. Cuando el cuajo actúa, las micelas de caseína confluyen para unirse y formar la leche cuajada.

Microorganismos: bacterias y hongos son los que darán las peculiaridades a cada queso al modificar las proteínas y grasas presentes en la leche, dando lugar a nuevos compuestos con sabores y aromas característicos. La variedad es amplia, desde las bacterias iniciadoras, que suelen ser bacterias del ácido láctico responsables de la acidificación de la leche y sabor de gran parte de quesos semiduros, hasta las bacterias propiónicas responsables de los agujeros de quesos como el gruyere, o los mohos azules del Roquefort y los blancos del Camembert.

El queso es un alimento de alto valor nutritivo y gastronómico, fácil de incluir en la alimentación. Su valor energético dependerá esencialmente de su contenido en grasas, las cuales dependerán también del tipo de leche con la que se elabora el queso (entera, semi o desnatada) y del contenido de suero: a mayor contenido de suero, menor contenido de grasas y nutrientes, y viceversa.

La presencia de proteínas es muy variable, oscilando entre el 8% de los quesos frescos al 40% de los quesos de pasta prensada cocida.

Respecto a las vitaminas, el queso es una buena fuente de vitaminas hidrosolubles como la B1 y B2, así como liposolubles A y D, cuyo contenido dependerá de la mayor o menor presencia de grasa. De la misma manera, el calcio y el fósforo participan de forma importante en la composición nutricional del queso.

## REQUESÓN

---

El requesón es un derivado lácteo de sabor suave y delicado. Se puede consumir solo, con otros alimentos (ensaladas, verduras, tostadas) o como parte de diversas recetas dulces y saladas. Es idóneo para aligerar los postres con queso o nata porque consigue que se reduzcan de forma considerable las calorías de la receta.

El requesón es un producto lácteo que se obtiene a partir del suero fermentado del queso. Éste se calienta a unos 90°C para que sus proteínas formen una masa mantecosa, de consistencia blanda y color blanquecino. En su origen, el requesón se elaboraba con suero de leche de cabra o de oveja, pero hoy en día se utiliza, en su mayoría, suero de leche de vaca. Es un derivado lácteo y, como tal, se considera un alimento rico en proteínas (9,9 g/100 g). Tiene cuatro veces más proteínas que la misma cantidad de leche y el doble que un yogur. Las más abundantes, la lactoglobulina y la lactoalbúmina, son de gran valor biológico e incluso de mayor calidad nutricional que las de otros lácteos como la caseína. Esto se debe a que el requesón contiene mayor cantidad de seroproteínas (proteínas del suero), que reúnen todos los aminoácidos esenciales.

El requesón es apropiado para dietas bajas en calorías y en grasas.

El contenido de grasa es menor que el de la mayoría de los quesos, ya que aporta unos 7,3 g por 100 g, la mitad que la misma porción de queso fresco y cinco veces menos que un queso curado, uno de cabra, un roquefort o un queso tipo Cabrales. Por ello, el requesón es un alimento apropiado en una dieta baja en calorías y en grasas y colesterol, así como en la alimentación de personas con

el estómago delicado, ya que es fácil de digerir. De su contenido mineral sobresalen el calcio (591 mg/100 g) -cinco veces superior que en la misma proporción de leche-, el fósforo (329 mg/100 g) y el potasio (111 mg/100 g). Entre sus vitaminas, destaca la cantidad de vitamina A (100 mg/100 g), B12 y, en proporciones discretas, el resto de vitaminas del grupo B (B1, B2 y ácido fólico).

## YOGUR

Yogurt, yogourt, yoghurt, yoghourt o incluso yagurt, Hay una vacilación ortográfica a la hora de nombrar (y sobre todo de escribir) la palabra yogur. La RAE no vacila. Recomienda como escritura correcta del término únicamente la forma yogur, adaptación del francés yogourt que, a su vez, proviene del término turco yoğurt.

Se piensa que los tracios que poblaban la actual Bulgaria fueron los primeros en obtener yogur, aunque fue desde Turquía desde donde se introdujo en la totalidad de la Península Balcánica. Sin embargo, en las faldas del Moncayo (Soria) en el poblado “El Solejón” del siglo V a.C. se encontraron recipientes de barro que contenían bacilos lácticos y restos de cereales, pudiendo intuir que hace 25 siglos ya se consumía

Varios pueblos antiguos utilizaban odres fabricados con pieles de cabra que empleaban para transportar líquidos, como el agua o la leche. Una teoría bastante extendida es que el yogur habría surgido de forma involuntaria, al transportar leche en un odre en el que habitarían cultivos de *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*, las bacterias responsables de la fermentación de la leche que da como resultado el yogur.

Según la Organización Mundial de la Salud el yogur es: “una leche coagulada que se obtiene por la fermentación láctica ácida, debida al *Lactobacillus bulgaricus* y el *Streptococcus thermophilus*, que contiene un mínimo de 100 millones de microorganismos vivos por gramo de yogur”. No son yogur ni el *Bifidus* activo ni el *L. casei* *immunitass*, aunque también aumenten la capacidad del sistema defensivo o la resistencia contra la acidez.

El yogur es una leche fermentada ácida. Para su producción se utiliza leche de oveja, búfalo, cabra, yegua o vaca pasteurizada, entera o descremada a la que se inoculan cultivos seleccionados de *Lactobacillus bulgaricus* y el *Streptococcus thermophilus*.

Metchnikoff, que recibió el premio Nobel en 1908, fue el primer científico que demostró que el yogur contenía bacterias capaces de convertir el azúcar de la leche -lactosa- en ácido láctico y que este ácido hacía imposible el desarrollo de bacterias dañinas en el intestino derivadas de la descomposición de los alimentos. También descubrió la enorme cantidad de vitaminas del grupo B que contiene el yogur, manteniendo el calcio de la leche.

Según la actual legislación española (Norma de Calidad BOE 18-2-2003) únicamente se puede denominar yogur al producto fermentado por la acción de dos bacterias: *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*. El resto de productos que incluyen otras bacterias, como las bifidobacterias o los lactobacilos, se engloban en lo que se denomina leches fermentadas.

El yogur se elabora a partir de leche pasteurizada y homogeneizada, normalmente de vaca, a la que se añaden bacterias o microorganismos cuando se encuentra a una temperatura de 40-45°C. De esta forma, se alteran sus componentes nutritivos y la lactosa, que es el azúcar de la leche, se transforma en ácido láctico, lo que provoca una acidificación que hace que las proteínas de la leche

se coagulen. Y las grasas y proteínas se transforman también en unas sustancias más sencillas y fáciles de digerir por el organismo. Rico en calcio y vitaminas del grupo B. El yogur es un alimento que une a las cualidades nutritivas de la leche, las del queso. Con la ventaja que sus proteínas son más fáciles de digerir que las de la leche.

## **DIFERENCIAS ENTRE YOGUR, KÉFIR, KUMIS, BIFIDUS ACTIVO Y LACTOBACILUS CASEI**

El yogur, el kéfir y el kumis son leches fermentadas. El yogur una leche fermentada ácida mientras que el kumis y el kéfir son leches fermentadas ácido alcohólicas. El bifidus activo es una cepa de bifidobacterias y el L.casei immunitass, un lactobacilo.

El kéfir es un tipo de leche fermentada ácido-alcohólica cuyo agente fermentador son los granos del kefir (unas partículas gelatinosas). A diferencia del yogur, el kéfir se bebe ya que es líquido y además, efervescente y ligeramente alcohólico.

Es un alimento muy nutritivo, indicado para las anemias y se usa como el yogur para una gran variedad de trastornos intestinales. A esta familia de leches fermentadas ácido alcohólicas también pertenece el kumis. Dicen que Genghis Khan, el célebre guerrero mogol del siglo XII, alimentaba a su invencible ejército con “Kumis” un tipo de leche fermentada ligeramente alcohólica con un sabor parecido a la cerveza que hoy en día es muy apreciado en los sanatorios de Rusia para combatir (*¿*) *la tuberculosis*.

La fermentación dura entre 6 y 23 horas. Cuando se llega a alcanzar la acidez y las características organolépticas deseadas, el coágulo se homogeneiza y se coloca en envases estériles.

## **BIDIFUS Y L.CASEI IMMUNITASS**

El bifidus activo es una cepa de bifidobacterias comercializada desde hace unos años y que se añade en algunas leches fermentadas y en bebidas, por ejemplo, zumos.

El L. casei immunitass es, sin embargo, un lactobacilo, que se encuentra en la flora intestinal del hombre y que también está siendo comercializado últimamente para ser añadido a productos preparados.



*TAVIRA 2017: CCEE UNESCO. Una Jubilación Internacional.*



# LEGUMBRES

## LEGUMBRES

---

Para la FAO, las legumbres son un tipo de plantas de la familia de las leguminosas que se cosechan solo para obtener la semilla seca (alubias, lentejas, garbanzos), y no incluye ni los cultivos que se cosechan verdes, como los guisantes o las judías verdes, ni los que se cultivan fundamentalmente para la extracción del aceite, como la soja o el cacahuete.

El Código Alimentario Español también distingue entre las legumbres secas (las semillas secas, limpias y sanas y separadas de la vaina, procedentes de plantas de la familia de las leguminosas) de las legumbres frescas (los frutos y semillas de las leguminosas), a las que considera hortalizas.

Estos alimentos se caracterizan por tener un alto contenido en proteínas, incluso por encima de la carne. Entre las legumbres más consumidas en nuestro país, los garbanzos contienen un 19%, las lentejas un 24%, las judías blancas un 21% y las judías pintas un 24%. La soja, que lleva tiempo consumiéndose en los países occidentales en distintas preparaciones, cuenta con un 35% de proteína. Para establecer una comparación, el solomillo de ternera tiene un 20% de proteína.

Esta característica se debe a la simbiosis que establece la planta a través de sus raíces con unas bacterias del género *Rhizobium* que están en el suelo. Estos microorganismos transforman el nitrógeno del aire de manera que la planta lo puede emplear para sintetizar aminoácidos, la unidad estructural de las proteínas.

Pero no solo la cantidad de proteínas importa. Su calidad (determinada por su composición en aminoácidos y su digestibilidad) es fundamental para que podamos aprovecharlas. Una proteína es de buena calidad cuando contiene todos los aminoácidos esenciales (los que nuestro cuerpo no puede fabricar por sí mismo).

La proteína de las legumbres se ha considerado de peor calidad que la proteína animal porque, excepto la soja, son deficitarias en metionina, uno de estos aminoácidos esenciales. Por eso tradicionalmente se han acompañado de cereales, como el arroz, que sí contienen este aminoácido. En cualquier caso, la metionina se obtiene fácilmente de otros alimentos y su déficit no es un problema a la hora de escoger las legumbres como fuente proteica.

Pero, además de las proteínas, las legumbres son fuente de otros nutrientes. Son ricas en fibra: las lentejas contienen más de un 11%, los garbanzos un 15%, las judías blancas un 23%, y las pintas hasta un 25%.

Además, aportan vitaminas del grupo B (tiamina, niacina, B6 y ácido fólico), y minerales como calcio, magnesio, potasio, cinc, fósforo y hierro.

Excepto la soja y el cacahuete, las legumbres contienen poca grasa, en torno a un 3%, de la que la mayor parte son ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados.

Las legumbres no engordan. La mala fama de ser un “alimento que engorda” solo se justifica si se acompaña de otros ingredientes calóricos como carne, tocino, o embutidos.

Las legumbres por sí mismas son un alimento más que recomendable, y una fuente excepcional

de nutrientes. Es de los pocos productos que puede presumir de tener distintos nombres, sin que ninguno de ellos se imponga sobre los otros. Las judías secas o alubias están presentes en la gastronomía popular del viejo y nuevo continente. Si bien existen variedades autóctonas en la cuenca del Mediterráneo, es con el descubrimiento de América cuando llegan a Europa, a través de España. En un principio se utilizaron para la alimentación del ganado. Pero poco a poco se fueron introduciendo en la cocina hasta convertirse en protagonistas de muchos platos tradicionales.

La mayoría de las judías que se cultivan en España provienen de América. Pertenecen a la familia botánica “phaseolus”. Sin embargo, existe una variedad autóctona de la cuenca del Mediterráneo. Se trata de la alubia llamada carilla, que pertenece a la especie botánica “vigna” y no a la “phaseolus”.

En la Roma antigua, bajo el nombre latino de “phaseolus” se designaban las legumbres alargadas, término que luego pasó al catalán como “feso!” y “fesolet”. Las judías secas no fueron muy populares, -a diferencia de las lentejas y los garbanzos que gozaron de gran éxito-, y apenas hay rastro de ellas en las excavaciones arqueológicas por la cuenca del mediterráneo.

Todo lo contrario a lo que sucede en América, donde hay multitud de evidencias arqueológicas que demuestran que las judías constituían la principal fuente de proteínas de los pueblos indígenas. Antes del descubrimiento de América los árabes mantienen en algunas zonas su cultivo, como indica la pervivencia de su nombre arabe “al-lubiya”.

Pero su expansión y consolidación en las cocinas de Europa solo se produce después del descubrimiento de América. Los frijoles, -tal vez el término más utilizado en América para designar las judías secas-, llegan a España en el siglo XVI. De nuestro país, pasarán a Italia y a Francia.

### **Variedades de alubias**

La familia de las alubias es numerosa y tiene parientes por medio mundo. Se calcula que hay más de 300 variedades entre blancas, rojas, negras, canela y pintas. En España tres zonas tienen Denominación de Origen. Se trata de la Faba de Asturias, -con la variedad Granja Asturiana-, las Judías de El Barco de Avila que protege varias variedades blancas y moradas y La Bañeza (León). En el País Vasco, las alubias de Gernika y Tolosa llevan el sello de calidad.

Las conservas artesanas de alubias son de total garantía. Son preferibles, las envasadas en lata, al preservarse mejor de la luz solar y de la humedad. Son por lo general productos esterilizados, sin conservantes ni colorantes, por lo que no llevan ningún aditivo alimentario, indicado en su etiqueta con la nomenclatura E-XXX. Deben también indicar el tipo de aceite utilizado y el porcentaje del mismo. Otra característica de las conservas artesanas es que indican la procedencia geográfica de los productos e ingredientes utilizados.

## **ALTRAMUCES**

Los altramuces son de la familia de las leguminosas por lo que están emparentados con las lentejas, alubias, habas o garbanzos y son las semillas de una planta conocida como el lupino.

Las propiedades y beneficios de los altramuces son muchas, pues este alimento vegetal es muy rico en proteínas y aporta fibra, vitaminas del complejo B y minerales esenciales.

Comer altramuces añade valor nutricional por lo que se puede convertir en un snack fácil, rápido de preparar y saludable para su dieta.

-En 100 gr de altramuces hay, 26 gr de proteína, 5 gr de fibra, 16 gr de HC y 4,5 gr de grasa. Proporcionan una cantidad significativa de vitamina B1, esencial para el metabolismo de carbohidratos y grasas, así como el mantenimiento de la función del sistema nervioso. Además proporcionan el 25% de la cantidad diaria de ácido fólico, y contiene cinc así como magnesio.

Los altramuces no engordan. El consumo de altramuces se considera beneficioso para la digestión y la movilidad intestinal. Según la Doctora Regina Belski de la Universidad La Trobe de Melbourne en Australia, incluso los altramuces podrían llegar a considerarse un 'alimento funcional'.

Los altramuces secos son una de las legumbres que menos grasas aportan y dentro de los diferentes tipos de grasas, sin duda es de destacar que son grasas insaturadas, buena para las arterias y el corazón. Hay que tener en cuenta su elevado aporte de fibra, por lo que pese a sus beneficios, tendremos que tomarlos con moderación. Por último, tener en cuenta que algunas personas pueden ser alérgicas.

## ALUBIA BLANCA

Las alubias blancas nos ofrecen propiedades muy beneficiosas.

1. Ayudan a perder peso: Las alubias blancas tienen pocas calorías. Además bloquean la absorción de carbohidratos en el organismo.
2. Regulan los azúcares en sangre: Las alubias blancas ayudan a mantener unos niveles normales de azúcar en sangre gracias a sus inhibidores de la alfa-amilasa. También por su gran contenido en fibra ayudan a reducir el riesgo de padecer diabetes.
3. Ayudan a mantener las cifras de colesterol en sangre. La fibra y el bloqueador de alfa-amilasa tienen efectos beneficiosos para el corazón y pueden actuar como reductor de triglicéridos.
4. Protegen la piel: Las alubias blancas son antioxidantes y protegen contra el foto-envejecimiento por exposición solar debido a un ácido que contienen. Esto no quiere decir que podamos exponernos al sol sin protección solar después de comer un plato de alubias.



## ALUBIA NEGRA

---

Las alubias negras se diferencian de las denominadas como alubias verdes en que las primeras presentan una forma ovalada y un color negro brillante, convirtiéndose así en un tipo de legumbre bastante característica. Son especialmente ricas en fibra, lo cual resulta ideal no solo a la hora de prevenir el estreñimiento, sino que también ayudan a la hora de rebajar los niveles de colesterol. Son ricas también en unos compuestos antioxidantes que reciben el nombre de antocianinas, unos flavonoides capaces no solo de prevenir coágulos, sino también el cáncer. Destaca igualmente su alto contenido en ácido fólico, así como en minerales (especialmente en potasio y magnesio) y vitaminas (sobretudo vitamina B1).

## ALUBIA PINTA / ROJA

---

Las alubias rojas son unas legumbres que, precisamente, se diferencian de las alubias verdes y las alubias negras no solo en su forma y apariencia, sino en las diferentes propiedades y beneficios que aportan desde un punto de vista nutricional y dietético.

De hecho, a diferencia de las dos alubias citadas anteriormente, las alubias rojas crudas contienen unas sustancias tóxicas que pueden causar bastantes estragos en la persona si no son cocidas en agua hirviendo durante al menos 10 minutos. En caso contrario, lo más probable es que puedan causar molestias estomacales, además de diarreas y vómitos.

Las alubias rojas se diferencian desde un punto de vista nutricional de las alubias blancas o negras en su alto contenido en hierro, un mineral ideal para la prevención de la anemia, por lo que además son unas legumbres especialmente aconsejadas en mujeres con la menstruación.

Debido también a su alto contenido en cinc, son unas legumbres ideales no solo para aumentar las defensas, sino para reforzar el sistema inmunológico e incluso potenciar y mantener la fertilidad.

Al igual que las alubias negras son especialmente ricas en fibra, de forma que también son interesantes para saciar el apetito, prevenir el estreñimiento y el cáncer de colon, y en la regulación de la liberación de insulina en personas diabéticas.

## GARBANZOS

---

Los garbanzos, cuyo plato típico es “*el cocido*” tienen importantes propiedades.

1. Excelente fuente de proteínas: Su alto contenido de proteínas los hace idóneos para las personas que son vegetarianas y quieren asegurarse tener los nutrientes necesarios para su organismo a partir de una fuente vegetal.

Sin embargo, las proteínas de los garbanzos no son “completas”. Esto significa que no debe ser la única fuente de proteínas que elija.

2. Combate enfermedades crónicas: Otro de los beneficios de los garbanzos derivan de su contenido de antioxidantes. Estos incluyen: Polifenoles, Fitonutrientes, Beta-caroteno y Vitaminas (A, del complejo B, C, D, E y K)

Todos estos ayudan a reducir el estrés oxidativo de su cuerpo y prevenir que sufra de enfermedades crónicas producidas por los radicales libres.

3. Disminuyen los problemas digestivos: La digestión podría considerarse como el punto de partida para la salud de nuestro cuerpo.

4.-Gracias a sus altos niveles de fibra, los beneficios de los garbanzos para la digestión son que permite mantener evacuaciones regulares, elimina los calambres, reduce la distensión abdominal y el estreñimiento, y ayuda a que el cuerpo absorba todos los nutrientes de la comida.

5. Controla la diabetes: Otro de los beneficios de los garbanzos es su capacidad para regular el azúcar en la sangre. Esto es algo importante para todos, no solamente para las personas que sufren de diabetes. Si no padece diabetes, los garbanzos controlan los niveles de insulina en la sangre. Si ya tiene diabetes, los garbanzos le permiten mantenerla bajo control. Lo mejor de todo es que gracias a su textura podemos consumirlo como sustituto de otros alimentos mucho más altos en calorías.

6. Pérdida de peso: Gracias a la alta densidad de nutrientes de los garbanzos, combinados con su contenido de fibra dietética y su bajo aporte de calorías, pueden ayudarle a perder peso. La fibra ayuda a que su cuerpo se sienta satisfecho durante más tiempo. Por otro lado, la mezcla de nutrientes y minerales mantiene su cuerpo con energía, activo y previene la fatiga.

7. Prevención de Osteoporosis: Huesos fuertes. Los minerales concentrados en los garbanzos incluyen: hierro, fósforo, magnesio, cobre, y cinc.

7.Salud cardiovascular: Su salud cardiovascular se ve favorecida por los beneficios de los garbanzos de dos maneras diferentes. En primer lugar, sus altos niveles de fibra soluble permiten la eliminación del colesterol y aporta un nuevo equilibrio. Esto le ayuda en la prevención de la arteriosclerosis, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Por otro lado, las únicas grasas que tienen los garbanzos son los ácidos grasos omega 3. Como sabrá, son grasas poliinsaturadas beneficiosas que su cuerpo necesita para proteger el corazón.

Los beneficios de los garbanzos no es todo lo que debe considerar. Aunque los beneficios de los garbanzos son maravillosos, también nos aportan unos compuestos llamados purinas. El cuerpo suele descomponer a estas purinas en ácido úrico. Por este motivo, si tiene problemas médicos como cálculos renales, piedras en la vesícula o la gota es mejor evitar los garbanzos.

## LENTEJA

---

Las lentejas son unas legumbres cuyo cultivo se inició hace miles de años, tantos como más de 8.000. Es una de las legumbres más consumidas del planeta. Originaria de Oriente medio, en la actualidad es consumida en todo el planeta: popular, nutritiva y económica la convierten en una de las legumbres estrella en cualquier dieta. Para que no nos cansemos, existen además muchas variedades con sus particularidades: la lenteja castellana, la pardina, la verdina, la roja, beluga, etc...

Todas las lentejas tienen un gran valor nutritivo. Destacan por su aporte en cuanto a hidratos de carbono y proteínas, hierro, cinc, magnesio, sodio, potasio, selenio, calcio y vitaminas, especialmente del complejo B: como la B2, B3, B6, B9 (ácido fólico), vitamina A, vitamina E además de ser una buena fuente de fósforo, manganeso, y ácido fólico, sin perder de vista la fibra, importante para favorecer el tránsito intestinal y evitar estreñimiento. Las proteínas de bajo contenido graso como las lentejas y otras legumbres son muy importantes para nuestro organismo, no solo desde el punto de vista nutricional, sino que unido a su contenido en fibra y potencial saciante, las convierte en una opción de lo más saludable además de asequible.

# MICOLOGÍA Y TRUFICULTURA

## TRUFA NEGRA

---

Las trufas son unos hongos subterráneos de gran valor gastronómico y económico que crecen asociados a las raíces de algunos árboles de hoja caduca, principalmente encinas, robles, castaños, y nogales, con los que establecen una simbiosis, denominada micorriza, que produce un beneficio mutuo. En Europa existen alrededor de 40 especies, de las que la trufa negra (*Tuber melanosporum*) es la más apreciada. Sólo unas pocas son comestibles y apreciadas.

De hecho, se han convertido en el condimento por excelencia dentro de la alta cocina actual. Estos hongos son característicos por su color oscuro y forma similar a la de una patata pequeña.

Conocida desde hace siglos por su inigualable aroma, está considerada “el diamante negro” de los montes españoles. Son muy escasas y su elevada demanda, debida a su alto valor gastronómico, hace que sean un bien muy codiciado y caro.

Las trufas tienen un contenido nutricional similar al de las setas. La trufa es un alimento rico en minerales, posee principalmente potasio, fósforo, yodo, selenio, hierro, calcio, magnesio y azufre. En cuanto a vitaminas, podemos destacar el contenido en vitamina C y en vitaminas del grupo B (con mayor cantidad de B2, B3 y B9 –ácido láctico-).

Contienen poca cantidad de hidratos de carbono, prácticamente no poseen grasas, tienen gran cantidad de agua y rondan entre los 50 y las 90 kcal por cada 100 gr. Podríamos diferenciar en cuanto a contenido en carbohidratos a la trufa negra y la trufa blanca, siendo ésta última más ligera. Las trufas también nos aportan fibra y proteínas vegetales (la trufa negra más que la trufa blanca).

Todas las trufas son diferentes, no hay ninguna que tenga exactamente el mismo sabor que otra. El tipo de árbol bajo el que se desarrolló, la tierra, el clima y la cantidad de lluvia caída son factores que influyen en este aspecto.

**Trufa negra. *Tuber nigrum*:** También llamada trufa negra o de Perigor, la más apreciada en España y Francia. Su color es negro o gris-violáceo, de forma irregular, similar a un trozo de carbón. Su piel es muy fina y está recubierta de verrugas. Su carne es compacta, más blanquecina cerca de la piel, grisácea hacia el centro y termina en un color marrón violáceo. Es característico su olor fuerte y picante y su sabor agradable, aunque ligeramente amargo. La variedad *Tuber brumale* Vitt. es también una trufa negra muy similar a la anterior pero de inferior calidad y precio. Se recolecta junto a la trufa negra en los bosques españoles. Su nombre más conocido es *Tuber Melanosporum*.

**Trufas blancas. *Tuber magnatum*, *Tuber album*:** Son las conocidas como trufas blancas de Italia, país donde más abundan, y alcanzan los precios más elevados en el mercado, entre 2.000 y 3.000 euros por kilo, sobre todo la variedad *Tuber magnatum*. Su peso es variable, de unos 40 hasta unos 300 gr. Tienen formas irregulares, una piel fina y aterciopelada, de color ocre pálido, blancuzco o amarillento en el interior y un olor intenso, muy pronunciado. Para muchos entendidos es lo máximo en gastronomía. Su época de crecimiento es muy corta y depende mucho del clima, pero se suele situar entre el final de verano y la entrada del invierno.

**Trufa estival o de verano. *Tuber aestivum* Vitt:** La trufa estival o de verano, al contrario que las anteriores, tiene su época de crecimiento en verano hasta principios de otoño. Este hongo tiene



forma irregular redonda y está recubierta en su totalidad de verrugas piramidales angulosas que la diferencia de las demás. Se caracteriza por su color marrón negruzco y su carne compacta, olor intenso y aromático y peculiar sabor que recuerda al de las nueces. La trufa estival se considera de buena calidad y es también apta para los mismos usos que las anteriores, pero con la diferencia de que ésta se vende fuera de temporada, durante casi todo el año, confitada con algún licor o con su propio jugo de conservación, y su precio, por supuesto, ni se acerca al de las anteriores. Existen otras especies de calidad que también son comestibles y que pueden comercializarse como: *Tuber mesentericum* Vitt., *Tuber albidum* Pico, *Tuber uncinatum* Chatin, etc.

Soria es una región muy rica en *Tuber Melanosporum*.

## SETAS

---

Las setas constituyen un alimento muy especial, del que llama la atención su variedad de formas, colores y aromas, lo que despierta el entusiasmo de aficionados y gastrónomos. Son la parte comestible de los hongos que emergen en determinadas épocas del año en la tierra o sobre restos vegetales, en zonas de bosque y en el campo.

Las setas son alimentos con un bajo contenido calórico. Sólo contienen 20 calorías por cada 100 gr gracias a su alto contenido en agua. Contienen ergosterol, y presentan buenas cantidades de vitaminas del grupo B. En concreto, destaca su aporte de vitaminas B2 y B3, además de ser fuente de algunos minerales como yodo, potasio y fósforo.

Existe un gran número de variedades comestibles de setas, por lo que en este apartado se describen tan sólo algunas de las de mayor valor gastronómico, dada la calidad y cantidad de estas en la provincia de Soria.

**Lepiota procera (Parasol o Galamperna).** *Macrolepiota procera*: su carne es blanquecina, con agradable y delicado sabor que recuerda al de la avellana. Crece en grupos, en muy escasas ocasiones lo hace aislada, en los prados y en los lindes de los bosques de frondosas y en bosques mixtos, rara vez bajo coníferas. Aparece en verano y en otoño. Su comestibilidad es buena.

**Champiñón. Agaricus arvensis:** se lo conoce también como bola de nieve. Del champiñón se distinguen en general dos especies importantes: el silvestre (*campestri*) y el cultivado (*bisporus*). El silvestre presenta color blanco, en ocasiones con escamas en la parte central del sombrero. Se pueden encontrar en los prados y, en general, allí donde exista abundancia de materia orgánica en forma de estiércoles. El cultivado presenta un sombrero recubierto por escamas parduscas.

**Rebozuelo o Girola. Cantharellus cibarius:** su carne es blanca amarillenta hacia la superficie, con agradable olor afrutado y sabor delicado. Aparece en grupos en los bosques de frondosos y de coníferas en los meses de verano y otoño. Su comestibilidad es excelente.

**Hongo negro o broceado. Boletus Aereus:** su sombrero es pardo negruzco y su carne es de un blanco inmutable, de olor y sabor muy agradables y firme pero tierna. Crece en grupos o aislado en bosques de frondosas, en especial en el área mediterránea. Aparece en verano y en otoño y es un excelente comestible.

**Calabaza. Boletus edulis.** Su sombrero es viscoso con la humedad, de tonalidades marrones y sus esporas entre amarillentas y verde oliva. Su carne es blanca inmutable, violácea bajo la cutícula que

recubre el sombrero, con olor y sabor agradables que recuerdan a la nuez. Crece en grupos o aislados en bosques de frondosas y coníferas. Aparece en verano y otoño y es un excelente comestible.

**Níscalo. *Lactarius deliciosus*:** Es uno de los hongos comestibles más buscados por la calidad de su carne y relativa abundancia. Su color es anaranjado y está recubierto de una materia harinosa blancuzca, señalada por zonas concéntricas más oscuras de color pardo rojizo que verdean con el paso del tiempo. La carne al principio es blanca y luego tira a anaranjado verdoso. Es dura y quebradiza y exuda una “leche” dulce de color naranja vivo que verdea en contacto con el aire. Es común en las zonas húmedas, en los bosques de pinos, durante el verano y otoño. Exhala un perfume afrutado y ofrece un excelente sabor, aunque es mucho más apreciada la variedad “*Lactarius sanglifuus*” o níscalo de sangre vinosa.

**Gorro verde o seta de cura. *Russula virescens*.** El color del sombrero es de un tono verde pálido, como resquebrajado, sobre todo cerca del borde, sobre un fondo blanquecino. La carne es blanca y quebradiza, con tendencia a mancharse de ocre, inodora y de sabor delicado. Habita en grupos en los bosques frondosos, en general, en regiones cálidas y en verano, aunque depende de las zonas. Se considera un excelente comestible.

**Seta de cardo. *Pleurotus eryngii*:** es una de las setas más sabrosas y apropiadas para todo tipo de platos. La carne es blanca, de olor fúngico y sabor delicado. Se la encuentra en grupos en verano y en otoño.

**Seta de chopo. *Agrocybe Aegerita*:** es una seta carnosa, viscosa, blanda, de color amarillo claro que al envejecer se cubre de una película irregular, de matiz ceniciento. Su carne es compacta, frágil, blanca amarillenta, de sabor y olor agradables. Se trata de una especie bastante común que crece en los troncos de árboles, sobre todo en chopos muertos o viejos, aunque también aparece sobre troncos de sauces, saúcos y otras especies. Es bastante común en Europa meridional. Aparece de primavera a otoño y su comestibilidad es muy buena.

**Oronja o Seta de los césares. *Amanita caesarea*:** tal y como su nombre indica esta seta era la preferida de los césares y emperadores en la época romana. Aparece en grupos en bosques frondosos, en especial en áreas mediterráneas, en verano y otoño. Es un excelente comestible. Se puede comer cruda, con un poco de aceite, sal y limón. Su sombrero es rojizo y su carne firme y amarillenta y se la encuentra dentro de una volva membranosa muy visible.

**Seta de San Jorge o Perrochico. *Calocybe gambosa*:** aparece de modo muy precoz en primavera. Tiene un sombrero blanco, crema y en algunas subespecies de color de corteza de pan, es decir, de un tono pardo claro suave. La carne es blanca, firme, compacta, y al mismo tiempo tierna, de un olor suave, que evoca a la vez al de la harina fresca. Esta especie deliciosa crece en abril-mayo en los pastizales, donde dibuja hermosos círculos en el borde de los bosques; en los rastrojos y en los huertos, siempre en terrenos calcáreos. Muchos la consideran como el mejor de todos los comestibles.

**Colmenilla. *Morchella esculenta*, var. *Esculenta*:** tal y como su nombre indica, su sombrero se parece a una colmena. Su carne es elástica, frágil, blanca, inodora o de olor suave y sabor delicado. Aparece en grupos en los bosques, en general bajo los fresnos, a lo largo de los lechos de los arroyos, en las orillas de los ríos, en los litorales marinos, en los meses de primavera. No deben consumirse crudas porque resultan tóxicas. Es un excelente comestible.

# PASTA. ARROZ. CEREALES

## ARROZ

---

Este cereal, es el alimento básico más importante para una gran parte de la población de todo el mundo, especialmente en el este, sur, sureste de Asia, Oriente Medio, América Latina y las Antillas. El arroz es el grano con la segunda producción más alta en todo el mundo, después del maíz. Los chinos comen tres platos de arroz al día incluso en el desayuno.

El arroz es un alimento muy nutritivo, esencial para impulsar la salud. Además es una fuente inmediata de energía para el cuerpo. No sólo es bueno para la piel, sino que también es bueno para el mantenimiento de los niveles de azúcar en la sangre. Éstos son los diferentes beneficios para la salud del arroz:

Gran fuente de energía y alto valor nutritivo y libre de colesterol.

Tanto el arroz blanco como el arroz integral contienen un valor nutricional único. El arroz blanco contiene minerales como el calcio y el hierro y también es rico en vitaminas, como la niacina, la vitamina D, la tiamina y la riboflavina.

El arroz integral es una buena fuente de fibra y por lo tanto, mejora la digestión. El arroz contiene una muy baja cantidad de grasas saturadas y colesterol, por lo que es un alimento saludable para el corazón. Debido a su alto contenido nutricional, es utilizado en todas las cocinas del mundo.

Aunque el arroz integral está naturalmente libre de gluten, puede contaminarse con él durante el proceso de fabricación. Lea la etiqueta de información nutricional con cuidado cuando compre una nueva marca de arroz integral, o póngase en contacto directamente con el fabricante para asegurarse de que el producto está totalmente libre de gluten.

El arroz se considera bueno para las personas que quieren perder peso. Una dieta a base de arroz, es una dieta baja en carbohidratos y en grasas y por lo tanto, es ideal para personas que quieren perder peso.

Diurético y digestivo: El alto contenido de fibra también aumenta la regularidad del movimiento intestinal y evita el estreñimiento.

## PASTA

---

Entre los alimentos de la categoría de los cereales que tenemos disponibles entre los alimentos en nuestra tienda o supermercado habitual, se encuentra la pasta.

Las proporciones de los nutrientes de la pasta pueden variar según el tipo y la cantidad del alimento, además de otros factores que puedan intervenir en la modificación de sus nutrientes. Recuerde que según es la preparación de la pasta, pueden variar sus propiedades y características nutricionales.

La pasta ayuda a bajar el índice glicémico de una comida y puede ser beneficiosa para las personas con diabetes. Los alimentos a base de cereales (especialmente las variedades integrales) con un

índice glucémico bajo, como la pasta y la avena, son adecuadas para las personas con diabetes. En 2002, investigadores finlandeses descubrieron que el consumo de hidratos de carbono a base de pasta y pan de centeno, podía reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Diversos estudios muestran que la dieta mediterránea, en la que la pasta es uno de los alimentos de la piedra angular, podía reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad del Alzheimer o retrasar su aparición. Los investigadores también descubrieron que seguir una dieta mediterránea podría aumentar la esperanza de vida en las personas que desarrollaban la enfermedad del Alzheimer.

La pasta puede ayudarle a mantenerse o a perder peso. No existen diferencias significativas en la reducción de peso entre las dietas bajas en carbohidratos y las dietas convencionales. Los estudios atribuyen la pérdida de peso a una reducción de las calorías, no de los carbohidratos.

La pasta no conduce a la obesidad abdominal. Comer aceite vegetal, pasta y leche baja en grasa está asociado con una distribución de la grasa corporal más saludable, y evita la acumulación de grasa en las caderas y no alrededor de la cintura.

La pasta no causa adicción. Los resultados obtenidos de un estudio en el que se analizaron los cambios a largo plazo de las adicciones alimentarias relacionadas con las dietas con restricciones de alimentos calóricos, sugieren que las ansiedades que sufrían las personas que se sometían a estas dietas eran en realidad provocadas por la falta de calorías y no por los alimentos ricos en carbohidratos como la pasta. Esta es una idea equivocada, pero ampliamente extendida. Es más, comúnmente esta idea es conocida como “adicción a los carbohidratos”. Probablemente debería ser reetiquetada como adicción a las calorías.

En el mercado podemos encontrar una amplia gama de opciones disponibles de cereales integrales de pasta, exentos 100% de gluten de trigo. Algunos fabricantes han creado tipos de pasta en los que mezclan la tradicional harina refinada de sémola con ingredientes integrales.

La pasta es un alimento rico en carbohidratos ya que 100 gr de este alimento contienen 70,9 gr de carbohidratos.



# PESCADO. MARISCO

## ABADEJO

El abadejo, también llamado serreta, es un pez marino perteneciente a la familia del bacalao. En algunas zonas también se lo denomina, erróneamente, bacalao. El abadejo es un pescado blanco cuya carne es buena, aunque de menor calidad que la del bacalao, lo que frecuentemente da lugar a la picaresca en su comercialización.

Se caracteriza por su bajo contenido en grasa que además destaca por su composición en omega-3. Aporta también proteínas de alto valor biológico y minerales como el fósforo y yodo, y en menor medida magnesio y potasio. No es muy rico en vitaminas destacando únicamente las del tipo B1, B3, B6, B12 y ácido fólico.

## ALMEJAS

Aunque sean deliciosas y fácilmente distinguibles por su característica y llamativa apariencia, las almejas consisten básicamente en unos moluscos bivalvos que poseen dos conchas -también conocidas como valvas-, las cuales se encuentran unidas por un filamento que posibilita tanto su apertura como su cierre.

Por un lado se trata de un alimento ideal en dietas de adelgazamiento por su bajo contenido en grasas, destacando así mismo su alto contenido en minerales y vitaminas (especialmente en vitaminas del grupo B, destacando la vitamina B12). En lo que se refiere precisamente a su contenido en minerales, destacan especialmente en hierro, potasio, selenio y calcio. No en vano, en referencia al hierro, 100 gr de almejas aportan la cantidad diaria recomendada en hierro. Gracias precisamente a ese alto contenido en hierro su consumo está aconsejado en aquellas personas que sufren de anemia, en especial en mujeres que se encuentren durante la menstruación.



## ANCHOAS

---

La carne de la anchoa, de sabor fuerte y aromático, es muy rica en proteínas y grasas. Contiene un 12% de grasa con todos los beneficios de los pescados azules. Su carne apenas contiene hidratos de carbono y almacena hierro, sodio, potasio, fósforo, calcio y vitamina A y B.

Buena digestibilidad, gran calidad de los aminoácidos de las proteínas y el abundante contenido de vitaminas y sales minerales, a los que hay que añadir el alto valor de su grasa muy insaturadas, convierten a las anchoas en un alimento excepcional.

## ANGUILAS

---

Se trata de un pescado azul, con un contenido de grasa de 18 gr por cada 100 gr de porción comestible. A diferencia de los pescados azules, la grasa de la anguila contiene un escaso porcentaje de ácidos grasos omega-3. No obstante, en este pescado abundan los ácidos grasos insaturados (monoinsaturados y poliinsaturados) sobre los saturados, por lo que su consumo también está indicado en caso de trastornos cardíacos. De todos modos, hay que tener en cuenta su elevado contenido graso, lo que supone un elevado aporte calórico, mayor si se cocina con mucho aceite u otros condimentos grasos. A pesar de que el contenido en proteínas no es muy elevado, éstas son de alto valor biológico.

La anguila también posee diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas, destacan algunas del grupo B como la B1 y la B2. Las anguilas son uno de los pescados más ricos en vitamina B1, aunque si se compara este contenido con el presente en alimentos ricos en esta vitamina como las carnes, las legumbres o los cereales integrales, se observa que la cantidad de la vitamina presente en la anguila no es sobresaliente. La anguila es el pescado más rico en vitamina B2. El contenido de dicha vitamina es similar al presente en alimentos considerados fuente de vitamina B2 como los huevos, el hígado o los lácteos. Por su condición de pescado graso, la anguila posee también vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D y E, que se acumulan en su hígado y músculos. Entre ellas, destaca la presencia de vitaminas A y E. De hecho, la anguila es el pescado más rico en dichas vitaminas. En relación con la vitamina D, ésta se encuentra en cantidades poco significativas si se tiene en cuenta el contenido detectado en otros pescados. En cuanto a los minerales, la anguila cuenta entre otros con: potasio, fósforo, hierro, yodo y cinc.

## ANGULAS

---

Las angulas son un pescado azul que contiene 16,3 gr de proteínas, no contiene carbohidratos, contiene 15,5 gr de grasa por cada 100 gr y no contiene azúcar, aportando 205 calorías a la dieta (x 100 gr). Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas B3, E, A y D.

Las angulas son un alimento rico en vitamina E ya que 100 g. de este pescado contienen 5,6 mg. de vitamina E. Este alimento también tiene una alta cantidad de vitamina D de 110 ug por cada 100 gr.

Con una cantidad de 1000 ug por cada 100 gr, las angulas también son uno de los alimentos con más vitamina A.



## ARENQUES

---

El arenque es un pescado azul que contiene 18,2 gr de proteínas, no contiene carbohidratos, contiene 17,8 gr de grasa por cada 100 gr y no contiene azúcar, aportando 233 calorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas B12, B3, B7 y A. Además de estas propiedades, el arenque contiene potasio.

El arenque es un alimento rico en vitamina D ya que 100 gr de este pescado contienen 27 ug. de vitamina D. Este alimento también tiene una alta cantidad de vitamina B12, de 8,5 ug por cada 100 gr de producto.

## ATÚN

---

El atún es uno de los pescados azules más consumidos en nuestro país. Su carne posee un 12% de grasa, lo que lo convierte en un pescado graso, pero se trata de una grasa rica en ácidos grasos omega-3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre y a hacer la sangre más fluida, lo que disminuye el riesgo de aterosclerosis y trombosis. Por este motivo, es recomendable el consumo de atún y otros pescados azules en caso de enfermedades cardiovasculares. El atún es el pescado habitual en la dieta que posee más contenido en proteínas de alto valor biológico (23 gr por 100 gr), superior incluso a las carnes.

Si se compara con la mayoría de pescados, sobresalen de su composición nutritiva diversas vitaminas y minerales. Entre las vitaminas del grupo B destacan la B2, B3, B6, B9 y B12. El contenido en esta última supera al de las carnes, huevos y quesos, alimentos que son fuente natural de esta vitamina. La proporción del resto de vitaminas hidrosolubles sobresale en el atún respecto a la mayoría de pescados, aunque la cantidad es poco relevante si se compara con la que contienen otros alimentos ricos en estos nutrientes como es el caso de los cereales integrales, las legumbres, las verduras de hoja verde o las carnes en general. Estas vitaminas permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas). Además, intervienen en diversos procesos de gran importancia funcional como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético y el funcionamiento del sistema nervioso y de defensas, entre otros.

El atún contiene también cantidades significativas de vitaminas liposolubles (solubles en grasa) como la A y la D.

El inconveniente que presenta el atún para la salud se limita a quienes padecen hiperuricemia o gota, dado su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico.

## BACALAO

---

El bacalao es un pescado blanco y, por tanto, posee un bajo contenido en grasa. Almacena sus reservas de grasa preferentemente en el hígado, empleado para la fabricación de aceite de pescado. Su carne es rica en proteínas de alto valor biológico y además posee una amplia variedad de vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destacan las del grupo B, principalmente la B1, B2, B6 y B9. Todas ellas poseen importantes funciones y permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, es decir, de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Sin embargo, en el bacalao el contenido de estas vita-

minas es poco relevante si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes (cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde, carnes en general). El bacalao también posee cantidades discretas de vitaminas D, E y A. Estas vitaminas (como todas las liposolubles) son almacenadas en el hígado de todos los animales, lo que convierte a este órgano en su principal fuente, especialmente el del pescado. En relación con los minerales, destaca la presencia de potasio y fósforo.

En comparación con el resto de pescados frescos, el bacalao posee un contenido en sodio elevado (89 miligr por 100 gr). Sin embargo, si se compara con otros alimentos ricos en este mineral como los quesos (500-1.000 miligr por 100 gr) o las propias conservas de pescado (500-800 miligr por 100 gr), se observa que la cantidad de sodio presente en el bacalao no es relevante.

## **BERBERECHO**

---

Como la mayoría de los mariscos, desde un punto de vista nutricional los berberechos destacan sobretodo por su bajísimo aporte de grasas y por tanto de calorías. De hecho, 100 gr de berberechos aportan apenas 1 gramo de grasa y 82,60 kilocalorías. No obstante, dependiendo del método de cocción escogido y del producto en sí, este contenido graso y calórico puede aumentar (por ejemplo, en caso de berberechos en aceite o en escabeche).

Aportan una interesantísima cantidad en proteínas de alto valor biológico o de buena calidad, por lo que contienen todos los aminoácidos esenciales. Además, son fácilmente digeribles.

## **BERTORELLA / BRÓTOLA DE ROCA**

---

Semejante en cualidades a la merluza

## **BESUGO**

---

Dentro de los pescados azules, el besugo es uno de los más magros con unos 2-5 gr de grasa por cada 100 gr de porción comestible. Esto significa que su valor calórico es moderado. Aporta 86 calorías por cada 100 gr de porción comestible, lo que lo convierte en un alimento adecuado para personas que tienen sobrepeso u obesidad. Al igual que el resto de los pescados, el besugo se considera una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, además de contener otros nutrientes como vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destaca la presencia de las del grupo B como las vitaminas B3, B6 y B12. El contenido de las dos primeras es moderado comparado con el resto de pescados, aunque poco relevante si se mide con los de otros alimentos ricos en estos nutrientes, entre los que se encuentran los cereales integrales, las legumbres, las verduras de hoja verde y las carnes en general. Estas vitaminas permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) e intervienen en numerosos procesos de gran importancia funcional como la formación de hormonas sexuales, la síntesis de material genético, el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema de defensas. En el besugo, la vitamina B12 está presente en una cantidad equivalente a la que contienen carnes, huevos y quesos. En cuanto a su contenido en minerales, los más destacados son el potasio, el fósforo, el magnesio, además del hierro, aunque éste último en cantidad inferior comparado con las carnes.

## BOGAVANTE

---

Entre los alimentos de la categoría de los pescados y derivados que tenemos disponibles entre los alimentos en nuestra tienda o supermercado habitual, se encuentra el bogavante. Este alimento, pertenece al grupo de los mariscos y derivados.

Este tipo de alimento también se conoce como lubrigante, cabrajo o abacanto.

El bogavante es un alimento rico en vitamina B5 ya que 100 gr. de este alimento contienen 2,40 ug. Este alimento también tiene una alta cantidad de yodo, de 100 mg por cada 100 gr. La abundancia de yodo que se puede encontrar en este alimento, es beneficiosa para nuestro metabolismo, regulando nuestro nivel de energía y el correcto funcionamiento de las células. Además, el yodo del bogavante, ayuda a cuidarnos por dentro, regulando nuestro colesterol. Al ser un alimento rico en yodo, también ayuda a procesar los hidratos de carbono, fortalecer el cabello, la piel y las uñas.

La vitamina B5 o ácido pantoténico, que se encuentra de forma abundante en el bogavante hace que este alimento sea útil para combatir el estrés y las migrañas. El contenido de vitamina B5 de este alimento también hace de este un alimento recomendable para reducir el exceso de colesterol.

## BONITO DEL NORTE

---

Es un pescado azul, destacando por su contenido en ácidos grasos omega-3, un tipo de grasa saludable –como venimos apostando- que entre otros aspectos ayuda a rebajar los niveles de colesterol alto, y a prevenir afecciones cardíacas y enfermedades de las articulaciones.

Desde un punto de vista nutricional, y dado que el bonito es un pescado azul, destaca desde un primer momento por ser un alimento especialmente rico en grasas saludables (concretamente en ácidos grasos omega-3).

También aporta interesantes cantidades de vitaminas del grupo B (como la vitamina B2, B3, B9 y B12), además de vitaminas A y D; y minerales como el potasio, fósforo, magnesio, hierro y yodo.

Además de su contenido en grasas saludables también debemos destacar la presencia en cantidades interesantes de proteínas de alto valor biológico.

El bonito es un pescado azul recomendado en dietas para prevenir enfermedades cardiovasculares, gracias a que por su contenido en ácidos grasos omega-3 ayuda a reducir los niveles tanto de colesterol como de triglicéridos. Además, ayuda a que la sangre sea más fluida y previene la formación de trombos y coágulos.

Es interesante el consumo de bonito junto con alimentos ricos en calcio, ya que su contenido en vitamina D ayuda a mejorar su absorción. Mientras que la vitamina A es fundamental para la salud de la visión, y mejorar la resistencia frente a las infecciones.

Entre su contenido en minerales podemos destacar la presencia de yodo, fundamental en el buen funcionamiento de la glándula tiroides, mientras que el magnesio ayuda en el mejor funcionamiento de los músculos, nervios e intestinos.

## BOQUERÓN

---

Pez marino de unos 20 cm de longitud, cuerpo delgado y alargado, color azulado o verdoso por encima y plateado en el vientre, hocico prominente y boca grande; vive en bancos y abunda en los mares de casi todo el mundo; su carne es comestible.

Pescado azul y de agua salada que tiene un gran valor comercial ya que es uno de los pescados más consumidos por la población. Forma grandes bancos y normalmente vive a más de 100 metros de profundidad. Son una parte importante de la cadena alimentaria marina, ya que sirven de alimento habitual a los grandes peces. Come plancton, larvas de moluscos y pequeños crustáceos, y de esta forma mantiene el equilibrio biológico y ecológico de las aguas.

El boquerón posee unos 6 gr de grasa por cada 100 gr de porción comestible, aunque no es uno de los pescados más grasos -las sardinas, el atún o el salmón poseen un contenido graso superior-. La grasa presente en los pescados azules es rica en ácidos grasos omega-3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos y además aumentan la fluidez de la sangre. La riqueza en grasa del boquerón hace que contenga cantidades interesantes de vitaminas liposolubles como la A y la D.

En lo relativo a los minerales, el boquerón es buena fuente de magnesio y yodo, y su contenido medio de hierro es equiparable al de la mayoría de los pescados. Cabe destacar que cuando el boquerón se consume entero, sobre todo en forma de anchoas en conserva, se aprovecha el calcio que contienen sus espinas. De hecho, la cantidad de calcio que aportan 100 gr de estos pescados es similar a la de un vaso de leche.

## BUEY DE MAR

---

En lo que se refiere al aporte nutricional, el marisco “buey de mar” es un alimento con un importante aporte de yodo, selenio, cinc, sodio, proteínas, colesterol, vitamina E, vitamina B3, ácidos grasos poliinsaturados, vitamina B6, agua y magnesio.

El resto de nutrientes presentes en menor medida en este alimento, ordenados por relevancia de su presencia, son: fósforo, potasio, vitamina B2, calorías, vitamina B, grasa, vitamina B9, hierro, calcio, ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos saturados.

## CABALLA

---

Pescado azul y de agua salada. Es uno de los peces más populares de la región atlántica y ha sido pescado desde la antigüedad. Presenta un cuerpo muy hidrodinámico que hace sospechar de las enormes velocidades que alcanza en sus desplazamientos.

La caballa se encuadra dentro del grupo de los pescados azules debido a su contenido graso. En concreto, 100 gr de porción comestible de este pescado aportan 10 gr de grasa.

También la caballa es rica en ácidos grasos omega-3. Entre las vitaminas se encuentran las del grupo B como la vitamina B1, B2, B3, B6 y B12.

La caballa, por ser un pescado graso, también posee vitaminas liposolubles como A, D y E, que se acumulan en sus vísceras (hígado, principalmente) y en el músculo

En cuanto al contenido en minerales de la caballa, destaca la presencia de potasio, fósforo, magnesio, yodo, además de hierro, aunque éste último en cantidad inferior comparado con las carnes.

## **CABRACHO**

---

Pescado de color rojo y cubierto de espinas. Su peso puede llegar hasta los 3 kg. Normalmente se encuentra a profundidades desde los 10 a los 500 m, aunque es posible encontrarlos en zonas con poco agua semienterrados en la arena. Los ejemplares jóvenes se sitúan más cerca de la costa que los adultos.

El cabracho es un pescado semigraso -su carne contiene menos de 4 gr de grasa por 100 gr de porción comestible-.

Está considerado como una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, y posee diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas se encuentran las del grupo B (B1, B2, B3, B6).

En cuanto a los minerales, destaca la presencia de potasio, fósforo y magnesio, si bien su contenido es moderado, comparado con el resto de pescados.

## **CALAMAR**

---

También llamado calamar europeo o chipirón en algunas comunidades autónomas como Andalucía o Asturias.

A nivel nutricional, el aporte energético del calamar es moderado. Es rico en proteínas de alto valor biológico y en ácidos grasos poliinsaturados omega 3. Es el cefalópodo con mayor contenido en colesterol, por lo que no es recomendable en personas con altos niveles de esta grasa. Es rico en minerales, sobre todo en selenio, fósforo, yodo y hierro. Y respecto a las vitaminas, aporta cantidades muy significativas de vitamina B12, significativas de vitamina E, y moderadas de niacina.

## **CANGREJO**

---

Se llama cangrejos a diversos crustáceos del orden de los decápodos. Este orden, caracterizado por tener cinco pares de patas, incluye a los crustáceos de mayor tamaño, como langostas, gambas y camarones, además de las diversas formas que se llaman cangrejos.

## **CANGREJO DE MAR**

---

El cangrejo es un alimento que contiene 19,50 gr de proteínas, no contiene carbohidratos, contiene 5,10 gr de grasa por cada 100 gr y no contiene HC, aportando 124 kcalorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas B3, B9, E y B4.

El cangrejo es un alimento rico en cinc ya que 100 g. de este alimento contienen 3,80 mg. de cinc. Este alimento también tiene una alta cantidad de yodo. La cantidad de yodo que tiene es de 40 mg por cada 100 g.

La abundancia de yodo que se puede encontrar en este alimento, es beneficiosa para nuestro metabolismo, regulando nuestro nivel de energía y el correcto funcionamiento de las células. Además, el yodo del cangrejo, ayuda a cuidarnos por dentro, regulando nuestro colesterol. Al ser un alimento rico en yodo, también ayuda a procesar los hidratos de carbono, fortalecer el cabello, la piel y las uñas.

El alto contenido en cinc del cangrejo facilita a nuestro organismo la asimilación y el almacenamiento de la insulina. Al ser rico en cinc, este alimento también ayuda a combatir la fatiga e interviene en el transporte de la vitamina A a la retina.

## **CANGREJO DE RIO**

---

Los cangrejos de río, o seboros, son crustáceos decápodos pertenecientes a las superfamilias Astacoidea y Parastacoidea (dos de las cinco superfamilias de la infraorden de los Astacidea) de agua dulce. Respiran mediante branquias parecidas a plumas y se encuentran en masas de agua que no se congelan hasta el fondo, abundando en arroyos y ríos donde pueden guarecerse de los depredadores. La mayoría de los cangrejos de río no tolera el agua contaminada, aunque algunas especies como la invasiva *Procambarus clarkii* son más resistentes. Se alimentan de animales y plantas vivas y muertas.

Los cangrejos de río están llenos de proteínas y no contienen carbohidratos. Una porción de 150 gr de cangrejos de río contiene cerca de 25 gr de proteínas. El cangrejo de río es rico en minerales, como calcio, magnesio, hierro y especialmente fósforo y potasio. Son bajos en grasas saturadas y grasas totales, con una porción de 150 gr conteniendo menos de 1/2 gramo de grasas saturadas. Como algunos mariscos, el cangrejo de río es elevado en cifras de colesterol. Una porción de 120 gr contiene cerca de 200 mg. Debe prestarle atención a esto si sigue una dieta que restringe el colesterol.

## **CARACOL DE MONTE**

---

El caracol ofrece propiedades nutritivas atípicas, una carne muy pobre en grasas (desde 0,5 a 0,8%) si la comparamos con la de otros animales como la ternera o el pollo (en torno al 12%). Además, la de caracol es una carne que aporta pocas calorías, de 60 a 80 por 100 gr, y es importante añadir que es rica en proteínas de alto valor biológico (entre 12 y 16%) y que aporta sustancias minerales (aproximadamente 1,5%).

## **CARPA**

---

La carpa presenta un contenido graso de algo más de 5 gr de grasa por cada 100 gr de porción comestible, por lo que se engloba dentro del grupo de los pescados semigrasos. Además, posee proteínas de alto valor biológico, es decir, proteínas que contienen todos los aminoácidos esenciales.

En cuanto a su contenido en vitaminas y minerales, la carpa presenta en general valores medios de estos nutrientes. En relación con las vitaminas, la carpa posee algunas del grupo B como la B2, B6 o B12. Sin embargo, están presentes en cantidades poco significativas respecto al resto de pescados.



La carpa posee también vitaminas A y E, ambas liposolubles, que se acumulan en su hígado y su músculo. La vitamina A está presente en cantidades destacadas en relación con el resto de pescados, pero esta cantidad es insignificante si se compara con los 1000 microgr que poseen 100 gr de porción comestible de anguila.

En cuanto a los minerales, la carpa presenta diferentes cantidades de potasio, fósforo, magnesio y hierro. El potasio y el magnesio están presentes en cantidades medias, mientras que destacan las cantidades de fósforo y hierro. La carpa es uno de los pescados más ricos en hierro, aunque su valor se encuentra por debajo del que contienen las carnes.

## **CHICHARRO /JUREL**

---

El jurel, también conocido como chicharro o jurel negro, pertenece a la familia de los Carangidos, orden Peciformes. En muchas regiones se denomina chicharrón o chicharrilla en función de su tamaño. Este pescado presenta diferentes especies conocidas. De todas ellas, el jurel común se considera como el de mayor calidad.

El jurel es un pescado azul, es decir, un pescado graso. En concreto, 100 gr de porción comestible aportan casi 7 gr de grasa. Esta grasa, rica en ácidos grasos omega-3, contribuye a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre -se reduce el riesgo de aterosclerosis- y el riesgo de formación de trombos. Se recomienda la presencia en la dieta de jurel y otros pescados azules porque gracias a la calidad de su grasa colaboran en la reducción del riesgo de enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. El jurel es una buena fuente de proteínas de alto valor biológico y posee cantidades interesantes de vitaminas y minerales. Entre las vitaminas del grupo B, destacan la B1, B2, B3, aunque el contenido de estas vitaminas es poco relevante si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes (cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza, hígado y carnes en general). Respecto a la vitamina B2, ésta es más abundante en los pescados azules que en los blancos, y tiene un contenido sobresaliente de vitamina B3. Asimismo, la vitamina B12 está presente en cantidades extraordinarias y supera a la que contienen los huevos, los lácteos y gran parte de las carnes. En general, estas vitaminas del grupo B permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, (hidratos de carbono, grasas y proteínas), e intervienen en numerosos procesos orgánicos como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético o el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema de defensas. Por ser un pescado graso, el jurel posee vitaminas liposolubles A y D, sobre todo en el hígado y en el músculo.

## **CONGRIO**

---

Pescado blanco de agua salada. Vive en costas rocosas, a profundidades de unos 30 metros. Habita en agujeros y cuevas de donde raramente sale de día. Se alimenta de crustáceos, peces y calamares.

El congrio es un pescado semigraso que aporta alrededor de 3 gr de grasa por cada 100 gr de porción comestible. Su contenido proteico no es muy elevado, si bien sus proteínas poseen un alto valor biológico.

Dentro de las vitaminas destaca la presencia escasa de algunas del grupo B como las vitaminas B1, B2 y B3. La cantidad de vitaminas B1 presente en el congrio es elevada en comparación con el resto de pescados.

En cuanto a la vitamina B2, el congrio posee cantidades significativas. Esta vitamina colabora en el aprovechamiento de la energía de los macronutrientes, además de formar parte de los anticuerpos y de los glóbulos rojos y de mantener en perfecto estado la piel, las mucosas y el funcionamiento del ojo.

En cuanto a la presencia de minerales, destacan el fósforo y el magnesio, pero su cantidad es similar a la que se puede encontrar en gran parte de los pescados.

## **DORADA**

---

Pescado blanco de agua salada. Normalmente habitan agrupadas en bancos en aguas poco profundas entre los 5 – 30 m de profundidad. Se alimenta de gusanos, peces, crustáceos, moluscos, etc. Su dentadura es tan fuerte que un individuo de mediano tamaño es capaz de triturar ostras, almejas o berberechos con facilidad.

La dorada es un alimento rico en vitamina E ya que 100 gr de este pescado contienen 15,8 mg de vitamina E. Por su elevada cantidad de vitamina E, es un alimento beneficioso para nuestro sistema circulatorio. Este pescado también tiene propiedades antioxidantes, es beneficioso para la vista y puede ayudar en la prevención o retraso inicial de la enfermedad de Parkinson.

También destacan minerales como el hierro, calcio, potasio, yodo, cinc, magnesio y sodio, y tiene un alto contenido en vitamina B2, B5 y B9.

## **EMPERADOR -PEZ ESPADA**

---

También llamado: pez espada. Es un pez de agua salada. Vive entre 200 y 800 metros de profundidad. Habita en aguas cálidas de todo el mundo, donde la temperatura supera los 15°C, pero también pueden nadar y cazar en aguas alrededor de los 5°C. El pez espada es agresivo y voraz, se alimenta de moluscos, diferentes tipos de peces y cefalópodos.

El pez espada se caracteriza nutricionalmente hablando por ser un pescado semigraso, lo que significa que se sitúa en un punto intermedio entre el pescado blanco y los pescados azules.

En el caso del pez espada, 100 gr de porción comestible de este pescado aportan 4 gr de grasa y 110 calorías. Aporta una interesante cantidad en proteínas de alto valor biológico.

Aunque su cantidad en proteínas es algo más baja en comparación con otros pescados, sí aporta, sin embargo, más vitaminas (vitamina A, B3, B6, B9 y B12) y minerales (hierro, fósforo, magnesio, potasio y sodio).

Por otro lado, es uno de los peces con mayor tasa de mercurio, por lo que tiene un riesgo de toxicidad su consumo. Los niños pequeños, las mujeres en edad fértil, embarazadas y durante la lactancia, deberían evitarlo o comerlo con mucha moderación.

## **ESTURIÓN**

---

En lo que se refiere al aspecto nutricional, el esturión es un alimento que destaca por su significativo aporte de vitamina B12, magnesio, selenio, sodio, vitamina D, colesterol, hierro, vitamina E, ácidos

grasos poliinsaturados, proteínas, vitamina B2, calcio, retinol, fósforo, vitamina B3, vitamina A y agua.

El resto de nutrientes presentes en menor medida en este alimento, ordenados por relevancia de su presencia, son: vitamina B6, calorías, grasa, yodo, vitamina B, potasio, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos saturados, vitamina B9, cinc e hidratos de carbono.

## **GALLO**

---

Pescado blanco de agua salada. Habita desde aguas poco profundas hasta profundidades superiores a los 400 m. Se alimenta de crustáceos, cefalópodos e incluso otros peces de menor tamaño.

El gallo es un pescado blanco de forma que su contenido graso es realmente bajo: 100 gr de gallo aportan 1,9 gr de grasas y sólo 80 kcalorías, algo más que otros pescados blancos como el lenguado o la merluza.

Aporta una mayor cantidad de proteínas de alto valor biológico en comparación con otros pescados magros, aunque en relación a su aporte en vitaminas lo cierto es que sólo aporta ácido fólico y vitamina B6. Respecto a la presencia de minerales, podemos nombrar el yodo, fósforo, sodio, potasio, magnesio y hierro.

Es un pescado muy bajo en grasas y calorías, de ahí que sea uno de los alimentos recomendados por dietistas en dietas hipocalóricas que persiguen el objetivo de reducir el nivel de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), adelgazar y perder peso.

## **GAMBA**

---

Posee un abdomen largo y desarrollado, con un tamaño superior al de la cabeza. Habita en suelos arenosos. Vive entre 100 y 450 metros de profundidad. Su carne es muy apreciada, siendo las dos maneras más habituales de consumo tomarlas cocidas o a la plancha con sal.

La gamba tiene un alto valor nutritivo y bajo contenido graso (menor incluso en la blanca), aunque sus concentraciones en colesterol y purinas son relativamente altas. El agua representa casi el 80% de su composición, y también aporta a nuestro organismo una notable cantidad de proteínas. Sus contenidos en minerales son muy similares a los de las cigalas, si bien el aporte más significativo corresponde al yodo en el caso de las gambas, y al selenio en el de las cigalas. Igualmente, su carga vitamínica no es muy elevada, con cantidades medias de vitamina B12 y B3 o niacina.

## **LANGOSTA**

---

La langosta destaca por ser uno de los mariscos cuya carne es la más baja en grasas, sorprendido asimismo por ser uno de los “productos del mar” más sanos y saludables.

Al igual que ocurre con otros alimentos como los cangrejos, las langostas son especialmente ricas en vitaminas y minerales. De hecho, entre las vitaminas destaca su alto contenido en ácido pantoténico (ayuda a convertir los alimentos en energía) y en vitamina E (actúa como antioxidante ayudando a mantener las arterias en un estado óptimo).

En lo que se refiere a sus minerales, destaca su contenido en calcio (muchísimo más rico que otros mariscos), cinc, potasio y selenio. En este sentido, la langosta es útil para prevenir la osteoporosis, además que ayuda a la hora de proteger y cuidar la salud del corazón.

Precisamente gracias a su contenido en cinc, es un marisco que ayuda a fortalecer el sistema inmunitario, además de mejorar la fertilidad.

La langosta es un alimento que contiene 17,2 gr de proteínas, 1,3 gr de carbohidratos, 1,1 gr de grasa y 1,3 gr de HC por cada 100 gr, aportando 83,9 kcalorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas B3, A, B9 y B12.

## LANGOSTINO

---

Vive en playas arenosas y en las desembocaduras de los ríos, desde aguas poco profundas a los 100 m. Pasan la mayor parte del día enterrados en la arena, saliendo de esta inactividad por la noche para procurarse alimento. Se alimenta de moluscos, gusanos y crustáceos de fondo, así como de algas.

Los langostinos son especialmente ricos en diferentes nutrientes esenciales, necesarios para nuestra salud y para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Por un lado, destacan por su altísimo contenido en proteínas, las cuales son necesarias para el correcto crecimiento y desarrollo de nuestro organismo; ricas en agua y bajas en grasas, hidratos de carbono y por tanto en calorías.

Por otro lado, son muy ricos en vitaminas y minerales. Entre las vitaminas podemos destacar la B3, B9, B12 y E.

Respecto a su contenido en minerales, podemos destacar la presencia de: magnesio, selenio, sodio y hierro. Aporta ácidos grasos omega 3, los cuales aportan beneficios interesantes a la hora de prevenir enfermedades cardiovasculares, a la vez que reducen los niveles altos de colesterol alto y aumentan el colesterol LDL. Además, unidos a su contenido en magnesio, ayudan positivamente a mejorar e incrementar la fertilidad.

## LENGUADO

---

Pescado blanco, de forma plana y de agua salada. Habita en fondos cubiertos de arena o lodo, dejando al descubierto sólo los ojos. Viven a media profundidad, sobre los 100 m. y a temperatura templada. Es un cazador que espera camuflado bajo la arena a sus víctimas.

El lenguado es un pescado de muy buena calidad tanto desde el punto de vista nutricional como gastronómico. Como todos los blancos o magros contiene poca grasa, menor contenido en proteínas comparado con otras especies, pero con buenas aportaciones en algunos aminoácidos esenciales y, sobre todo, minerales como yodo, indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides y el desarrollo del feto, fósforo, potasio y magnesio.

En cuanto a vitaminas, las más destacadas son la B3 o niacina y B9 o ácido fólico, fundamental para futuras embarazadas en la formación del feto y la prevención de espina bífida.

## LUBINA

---

Pescado blanco de agua salada. Habita en las costas rocosas de los arenales, desembocaduras de ríos, puertos, etc. Vive a profundidades de 10 a 15 m y se acerca a la costa en los meses de calor. Los especímenes jóvenes viven en bancos relativamente grandes, mientras que los de más edad forman pequeños grupos o se vuelven solitarios. Devorador insaciable que ataca rápido a sus presas.

La lubina es, junto con el bacalao, la pescadilla, la perca y la raya, uno de los pescados blancos más magros, dado que apenas aporta 1,3 g de grasa por 100 g de carne. Se considera un alimento muy nutritivo que, si se cocina de manera sencilla, puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas. Su carne supone un aporte interesante de ácidos grasos omega 3; muy significativo de minerales como el fósforo y el selenio; y moderado de potasio, magnesio y hierro. Entre las vitaminas, merecen mención especial las del grupo B (B12 y niacina), cuyo contenido en la lubina es superior respecto a otros pescados.

## MEJILLON

---

Molusco bivalvo que vive formando comunidades numerosas y colonizando grandes zonas de roca a las que se adhieren mediante los filamentos del biso que se encuentran en su pie. Vive a poca profundidad en la zona de mareas. Se alimenta de fitoplancton y zooplancton y de partículas del agua por filtración.

El mejillón suele consumirse cocido, pero también crudo, como la ostra. Se vende principalmente vivo, pero también en forma de productos transformados, en conserva o marinados.

Ricas en aminoácidos con gran valor nutricional -8 mejillones equivalen a 50 g. de carne de cerdo, 70 de pollo, 80 de cordero, 90 de ternera, 110 de buey, 100 de salmón o 175 de leche entera-, poca grasa saludable, apenas azúcares, nada de fibra y bastante colesterol que se bloquea porque contiene fitoesteroles y grasas insaturadas procedentes del fitoplancton que le sirve de alimento.

También mucho potasio diurético, fósforo, sodio, calcio, hierro y cinc, vitamina A, grupo B y gran cantidad de ácido fólico, el más elevado de todos los mariscos y vitamina B12.

## MERLUZA

---

Pescado blanco y de agua salada. Normalmente se encuentra a una profundidad de 200 m y vive en temperaturas en el orden de los 5°C. Se alimenta de peces más pequeños, crustáceos, calamares y zooplancton.

La merluza forma parte de los pescados blancos o magros, con un porcentaje de grasa inferior al 3%, dentro de la que destaca su contenido en ácidos grasos poliinsaturados omega 3, que en la actualidad se relacionan con la disminución de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Presenta un alto contenido en proteínas de alto valor biológico; es muy buena fuente de minerales como el selenio y el fósforo, y buena de otros como el hierro, potasio y magnesio. Respecto a las vitaminas, la vitamina B12 sigue siendo la más destacable (una ración de merluza cubre el 80% de las ingestas recomendadas para hombres y mujeres de 20 a 39 años que realizan actividad física moderada), aunque su contenido es menor que en otros pescados.

## MERO / CHERNA

---

El mero es un pescado semigraso que contiene 6 gr de grasa por cada 100 gr de porción comestible. Su contenido en proteínas no es muy elevado, si bien éstas son consideradas de alto valor biológico y contienen todos los aminoácidos esenciales. Posee diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destacan las del grupo B, como B2, B3, B6, B9 y B12. El contenido de estos nutrientes es poco relevante si se compara con otros alimentos como los cereales integrales, las legumbres, las verduras de hoja verde, el hígado o las carnes en general. Estas vitaminas, salvo la B12, permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, es decir, hidratos de carbono, grasas y proteínas. Todas ellas intervienen en numerosos procesos de gran importancia como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético, el funcionamiento del sistema nervioso, etc. El mero también contiene cantidades interesantes de vitamina E, una vitamina con acción antioxidante.

En relación con la presencia de minerales destacan: potasio, fósforo y magnesio, si bien las cantidades en las que se encuentran son medias si se comparan con el contenido de estos minerales que presentan la mayor parte de los pescados.

## NAVAJA

---

Las navajas son unos moluscos con un contenido moderado en proteínas (12%), y más bien bajo en lípidos (2%), lo que las convierte en un alimento de bajo contenido calórico. De su grasa destaca el contenido en ácidos grasos poliinsaturados omega 3, siendo el aporte de una ración equivalente al 28% de los objetivos nutricionales recomendados al día para estos ácidos grasos en hombres, y al 36% en mujeres.

Respecto a los minerales, es el fósforo el que presenta un contenido más alto. Una ración de este molusco cubre el 30% de las ingestas recomendadas al día para este nutriente (IR/día), en hombres y mujeres. En segundo lugar, el hierro (43% de las IR/día en hombres y 24% en mujeres). Y en tercer lugar y sucesivos, el sodio, magnesio y potasio, siendo los aportes de estos minerales próximos al 10% de las IR/día. En este sentido, las navajas resultan ser un alimento no recomendado para personas que tengan prescritas dietas con bajo contenido en sal.

De las vitaminas, vuelve a resaltar la vitamina B12. El aporte de una ración de las mismas es seis veces superior a las IR/día para dicha vitamina. Le siguen los aportes, más moderados, de tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina C y vitamina D.

## OSTRAS

---

Las ostras son un alimento que contiene 9 gr de proteínas, 4,8 gr de carbohidratos, 1,2 gr de grasa y 4,8 gr de HC por cada 100 gr, aportando 66 Kcalorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas A, B3, B12 y B7.

Los impresionantes beneficios de las ostras provienen de sus vastas reservas de minerales, vitaminas y compuestos orgánicos. Entre otros, presentan altos niveles de cinc, proteína, vitamina D, vitamina B12, hierro, cobre, manganeso, selenio, niacina, riboflavina, tiamina, vitamina C, fósforo, potasio y sodio. Además, las ostras son una enorme fuente de colesterol HDL –bueno-, antioxidantes y ácidos grasos omega-3.



## PALOMETA /JAPUTA

La palometa es un pescado semigraso que contiene 5 gr de grasa por cada 100 gr de porción comestible. Destaca su contenido en proteínas, superior al de gran parte de los pescados. Además, estas proteínas se catalogan como de alto valor biológico porque contienen todos los aminoácidos esenciales. La palometa también aporta diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas se encuentran algunas de las pertenecientes al grupo B como la B3 y la B12. Presenta un contenido medio de vitamina B3 si se compara con la cantidad que existe en otros pescados. Esta vitamina participa en el aprovechamiento de la energía que contienen los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), así como en la producción de hormonas sexuales y en la síntesis de glucógeno (reserva de glucosa en el hígado y el músculo).

En la palometa, la vitamina B12 está presente en cantidades importantes. Supera a la que contienen los huevos y gran parte de las carnes, alimentos de origen animal, fuente natural exclusiva de esta vitamina.

La palometa posee también vitaminas liposolubles como la A y la D, que se acumulan en su hígado y sus músculos. La vitamina A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Además favorece la resistencia frente a las infecciones y es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. También participa en el crecimiento óseo y en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. Por otro lado, la vitamina D favorece la absorción del calcio, la acumulación de éste en los huesos y su nivel en la sangre.

En cuanto a la presencia de minerales, destacan sobre todo el magnesio, el potasio y el fósforo. El contenido en magnesio y fósforo es medio si se compara con el del resto de pescados, mientras que el potasio está presente en cantidades superiores a las existentes en la mayor parte de los pescados. Este mineral es necesario para el funcionamiento del sistema nervioso y para la actividad muscular. Además interviene en el equilibrio hídrico dentro y fuera de la célula.



## PERCEBE

---

Desde un punto de vista nutricional, una de las principales características del percebe es su riqueza en proteínas de buena calidad, aportando la mayoría de aminoácidos esenciales.

Aporta ácidos grasos esenciales, como los ácidos grasos poliinsaturados y los monoinsaturados, además de colesterol y un bajísimo aporte en grasas (y por tanto también en calorías). De hecho, 100 gr de percebes aportan sólo 66 kilocalorías y apenas 0,4 gr de grasa.

En lo que se refiere a su contenido en vitaminas, destaca sobretodo la presencia de vitamina B12. También aporta otras vitaminas del complejo B, como la vitamina B9 o ácido fólico, B6, B3, B2 y B1; y una menor cantidad de vitamina E.

Es un alimento rico en minerales, destacando sobretodo la presencia de yodo, fósforo, potasio, selenio, magnesio y sodio. Y en menor cantidad calcio y hierro.

## PLATIJA

---

La platija es un pescado blanco que contiene 17,2 gr de proteínas, no contiene carbohidratos, contiene 1,9 gr de grasa por cada 100 gr, aportando 85,9 Kcalorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas B3, B9, B12 y C. Además de estas propiedades, la platija contiene potasio.

## PULPO

---

Poderoso, voraz, huidizo y enigmático cefalópodo, de gran prestigio comercial y culinario. Vive entre la orilla y los 200 m de profundidad. Se alimenta principalmente de pequeños crustáceos, peces y carroña.

Desde un punto de vista nutricional, el pulpo destaca por su altísimo contenido en minerales, entre los que nos encontramos –sobretodo- con el cinc, un nutriente fundamental en el mantenimiento de las defensas, además de participar en el desarrollo y el crecimiento de los órganos sexuales.

Respecto a las vitaminas, aporta prácticamente la misma cantidad de niacina que el pescado azul, un nutriente igual de fundamental para la producción de energía.

A diferencia de otros mariscos o moluscos, el pulpo destaca por su bajo contenido en colesterol.

## RAPE

---

Pescado blanco de agua salada. Vive en el fondo oceánico, por debajo incluso de 500 m. Se arrastra por el fondo mediante el movimiento de sus aletas pectorales para poder buscar alimento.

Sólo se come su cola, pero la cabeza se aprovecha para sopas y caldos. El rape es un pescado blanco, lo que se traduce en que nos encontramos ante un delicioso pescado magro, que posee una bajísima cantidad en grasas y por tanto en calorías, y a su vez es realmente rico en proteínas de alto valor biológico.

100 gr de rape aportan apenas 85 kcalorías y 2 gr de grasa, de forma que se convierte en un alimento ideal en dietas de adelgazamiento, y también en dietas equilibradas y saludables.

Por su contenido en proteínas de buena calidad aporta la mayoría de aminoácidos esenciales. Además, es rico en vitaminas (fundamentalmente del complejo B, como la B1, B3 y B9 o ácido fólico), y minerales (hierro, fósforo, magnesio y potasio).

## RODABALLO

---

Pescado blanco y de agua salada. Vive sobre los fondos marinos habitado entre los 10 y los 200 metros de profundidad. Carece de escamas. Durante los dos primeros años viven cerca de la costa, con mayor edad se van a fondos mayores, pero se acerca a mitad de la plataforma a reproducirse. Se alimenta de otros peces de fondo.

El rodaballo es un pescado semigraso que por su textura, sabor y su fácil digestión encaja en la dieta de las personas con el estómago delicado, así como si se sufre exceso de peso, siempre que se cuide de no abusar de los condimentos grasos. Tiene un contenido intermedio de proteínas de alto valor biológico.

Su contenido en B2, B3 y B12 es poco relevante frente al que contienen otros pescados, y menos aún si compara con alimentos ricos en estos nutrientes. La que merece mención especial es la B9, presente en mayor cantidad que en la mayoría de pescados. Respecto a los minerales, destaca el potasio, un aporte moderado de fósforo, magnesio, sodio y hierro.

## SALMÓN

---

Pescado azul y de agua dulce o salada. Es una especie anádroma, y pasa de los mares fríos a los ríos donde se produce la puesta. En los ríos permanecen los alevines dos años antes de ir al mar. Come peces pequeños, crustáceos e insectos. En España su comercialización la acaparan casi por completo salmones cultivados en acuicultura, principalmente de Noruega, Escocia y Chile. El salmón es un pescado azul o graso que aporta unos 11 gr de grasa por cada 100 gr de carne, un contenido similar al de las sardinas, el jurel o el atún. La grasa es rica en omega-3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos. En cuanto a vitaminas, destaca la presencia de algunas pertenecientes al grupo B como la B2, B3, B6 y B9 y B12.

La riqueza en grasa del salmón hace que contenga cantidades interesantes de algunas vitaminas liposolubles como la A y la D. La A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Es fuente de magnesio y yodo, y su contenido medio de hierro es inferior al de la mayoría de los pescados.

## SALMONETE

---

Pescado semigraso de agua salada. Se encuentra en fondos de roca, alrededor de una profundidad de 120 m. Lo normal es encontrarlo formando pequeños grupos, aunque es posible ver individuos separados. Aunque su nombre puede recordar mucho al salmón, lo cierto es que el salmonete origi-

nalmente poco tiene que ver con él. Es un pescado semigraso, lo que significa que en determinadas épocas del año su contenido graso hace que sea un pescado azul, mientras que en otras épocas es un pescado blanco.

Por regla general nos encontramos más bien ante un pescado blanco más que azul, ya que su contenido en grasas es en realidad muy bajo: 100 gr de salmonete aportan sólo 3,5 gr de grasa y casi 90 calorías.

Respecto a su riqueza nutricional, nos encontramos con una cantidad interesante de proteínas de alto valor biológico, lo que significa que aporta la mayoría de aminoácidos esenciales. También aporta vitaminas (especialmente del grupo B, como la B1, B2 y B3) y minerales (como el hierro, fósforo, magnesio, yodo y potasio).

## SARDINA

---

Pescado azul de agua salada. Pertenece a la familia Clupeidos, orden Clupeiformes, uno de los grupos de peces pelágicos más abundantes y distribuidos por todo el mundo. Viven en grandes bancos. Se alimenta de placton, pequeños peces, crustáceos y huevos de otras especies.

Junto con el boquerón, constituyen los pescados azules por antonomasia. El contenido en lípidos, próximo al 8% de porción comestible, varía considerablemente según la época de captura. El aporte de ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, por una ración, casi cubre el 100% de los objetivos nutricionales recomendados para la ingesta diaria de la población. Las proteínas, de alto valor biológico, suponen una contribución significativa a la ingesta diaria de las mismas.

Respecto a los minerales, el fósforo es el oligoelemento mayoritario. Le sigue el selenio, yodo, hierro y magnesio. Entre las vitaminas se encuentran algunas del grupo B como la B12, B6 y niacina.

Las sardinas contienen también cantidades significativas de vitaminas liposolubles como la vitamina E, y muy significativas de vitamina D. Por su parte, esta vitamina favorece la absorción de calcio y su fijación al hueso, y regula el nivel de calcio en la sangre.

*“En el siglo XVII, el rey Carlos III quiso celebrar el final del Carnaval con el pueblo llano y ordenó traer sardinas para tal celebración. Ese día fue un día muy caluroso, atípico para la época del año en la que se encontraban. Debido al calor, las sardinas se descompusieron y para alejar el olor que éstas desprendían se mandó enterrarlas”.*

## SEPIA

---

Molusco cefalópodo con diez tentáculos. Vive en el fondo de los mares poco profundos de arena o sedimentos donde se entierra parcialmente. Habita en zonas cerca de la costa hasta los 150 m. Se alimenta de peces, moluscos y crustáceos como cangrejos y camarones.

El agua, las proteínas y las grasas son los nutrientes más abundantes en su composición y los que determinan aspectos tan importantes como su valor calórico, propiedades organolépticas (las que se aprecian por los sentidos, o sea el olor, el color o el sabor), textura y capacidad de conservación. Su carne aporta tan sólo unas 82 calorías por cada 100 gr, un 17% de proteínas y menos del 1,5% de grasa. Respecto a su contenido en vitaminas, destacan la B3 o niacina y la B12. De sus minerales, los más abundantes son el fósforo, el potasio y el magnesio.

## TRUCHA DE RIO

---

Pescado azul de agua dulce. Vive en aguas frías y limpias y en ríos y lagos. Desarrolla gran parte de su vida en el mar y regresa a los ríos para la reproducción. Vive en aguas costeras de los 6 meses a los 5 años y remonta los ríos para fertilizar los huevos. Allí permanecerá de uno a 5 años. Casi la totalidad de la trucha que se comercializa es de cultivo.

La trucha es un pescado bastante parecido nutricionalmente a la carpa. Podemos considerarlo como un pescado semigraso.

En este sentido, 100 gr de trucha aportan 3 gr de grasa y casi 90 calorías, de forma que nos encontramos ante un alimento bajo en grasas, e interesante en dietas de adelgazamiento.

En relación a su contenido en vitaminas, aporta vitamina A, B2, B2 y B3. También contiene minerales, como el hierro, magnesio, potasio, fósforo y cinc.

Su contenido en sal es realmente bajo, de forma que su consumo está recomendado en personas con hipertensión arterial. Además, por su alto contenido en proteínas, se aconseja para deportistas.

## VIEIRA

---

La vieira es un alimento que contiene 15,6 gr de proteínas, 2,8 gr de carbohidratos por cada 100 gr y no tiene grasa, aportando 81,7 calorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas A, B3, B9 y B12. Además de estas propiedades, la vieira contiene potasio.

La proteína en las vieiras proporciona aminoácidos necesarios para mantener los músculos sanos, reparar los tejidos dañados y apoyar la síntesis de hormonas. Sólo una porción de vieiras proporciona el 63 % de los requerimientos diarios de ingesta de proteínas para los hombres y el 76 % para las mujeres.

## ZAMBURIÑA

---

La zamburiña es un molusco bivalvo de características muy similares a la vieira pero de tamaño más reducido. Sus valvas, de forma ovalada, tienen la misma forma, sin embargo la superior es más abombada. La tonalidad de su concha varía entre el rosado, anaranjado y marrón. Las zamburiñas son un manjar de intenso sabor a mar, y también un alimento nutritivo y bajo en calorías. Contiene una gran cantidad de proteínas y poca grasa, de las que la mayor parte son poli-insaturadas; del mismo modo la cantidad de colesterol que contiene es bajo, por lo que serían recomendadas para dietas.

La mayoría de las calorías provienen de las proteínas. Una porción de 20 gr tiene 20,5 gr de proteína y sólo 0,84 gr de grasa. El contenido de grasa proviene de los ácidos grasos omega-3, que promueven la salud del corazón y ayudan a reducir el colesterol. Las vitaminas y minerales esenciales en las vieiras incluyen selenio, fósforo, hierro, vitamina B12 y calcio.

# VERDURAS HORTALIZAS

## ACELGA

---

Parece ser que fueron los árabes quienes, a partir de la Edad Media, comenzaron a cultivarla y descubrieron las auténticas propiedades medicinales y terapéuticas de esta planta. Resulta curioso que la acelga, una verdura tan utilizada como planta medicinal desde hace siglos por árabes, griegos y romanos, se considere en la actualidad una verdura ordinaria, de pobre categoría. Las razones de este desprestigio pueden obedecer a la facilidad de su cultivo, a su abundancia en el mercado o al precio asequible al que se vende.

La acelga es una verdura de vida corta. Por ello, conviene consumirla en 2 ó 3 días desde su recolección. Guardada en el verdulero del frigorífico se conserva unos días más. Si se compra la acelga fresca y se desea congelar, se ha de escaldar previamente durante 2-3 minutos en agua hirviendo.

Tiene mínimas cantidades de hidratos de carbono, proteínas y grasas, dado que su mayor peso se debe a su elevado contenido en agua. Por ello resulta una verdura poco energética, aunque constituye un alimento rico en nutrientes reguladores, como ciertas vitaminas, sales minerales y fibra. Es una de las verduras más abundantes en folatos (vitamina que debe su nombre del latín *folium*, hoja), con cantidades sobresalientes de beta-caroteno (provitamina A) y discretas de vitamina C. Sus hojas verdes más externas son las más vitaminadas.

En la acelga, el mineral más abundante con diferencia es el potasio. Sin embargo, esta verdura destaca respecto al resto por su mayor contenido en magnesio, sodio (responsable en parte de su marcado sabor), yodo, hierro y calcio, estos dos últimos de peor aprovechamiento que los que proceden de los alimentos de origen animal (lácteos, carnes y pescados).

## AJO

---

Al igual que la cebolla (*Allium cepa*), el puerro (*Allium ampeloprasum* var. *porrum*) y la cebolla de invierno o cebollino (*Allium fistulosum*), es una especie de importancia económica ampliamente cultivada y desconocida en estado silvestre.

Ya en la Antigua Grecia, Hipócrates, físico y padre de la medicina, solía recetar ajo para tratar diversas enfermedades. Hoy en día, la ciencia moderna ha corroborado muchos de los beneficios de este “superalimento”.

Durante miles de años, existió la creencia de que el ajo tenía propiedades medicinales.

1. El ajo es una planta de la familia de las cebollas, cultivado por sus propiedades culinarias y efectos saludables. Es rico en un compuesto de azufre llamado alicina, del que se cree es el responsable de todos los beneficios que aporta a nuestra salud.

2. El ajo posee un alto valor nutritivo, pero contiene muy pocas calorías (42 x 100 gr.) Rico en manganeso, vitamina B6 y vitamina C. Contiene también selenio y fibra (1 gr), 1,8 gr de proteína y 9 gr de hidratos de carbono por 100 gr de producto.



3.- El ajo contiene antioxidantes que protegen contra el daño celular y el envejecimiento. Puede retrasar o disminuir el riesgo de sufrir Alzheimer y demencia.

4. Los suplementos de ajo parecen reducir el colesterol total y LDL, sobre todo en aquellas personas con colesterol alto. Por el contrario, no se observan cambios en los niveles de colesterol HDL y triglicéridos.

5. Parece que las dosis elevadas de ajo mejoran la presión sanguínea de aquellas personas que padecen hipertensión. En algunas ocasiones, los suplementos pueden resultar tan efectivos como los medicamentos convencionales.

6. Los suplementos de ajo ayudan a prevenir y reducir la gravedad de enfermedades comunes como la gripe o el resfriado común.

7. Parece que el ajo posee efectos beneficiosos en la salud ósea al incrementar los niveles de estrógenos en mujeres. No obstante, es necesario realizar más estudios en seres humanos.

8. El ajo puede mejorar el rendimiento físico en animales de laboratorio y personas con enfermedades cardíacas. Por el contrario, no se han manifestado beneficios concluyentes en personas sanas.

Durante miles de años, existió la creencia de que el ajo tenía propiedades medicinales. En la actualidad, estas propiedades han sido confirmadas por la ciencia y hoy sabemos que este alimento puede prevenir el Alzheimer, reducir el colesterol y la presión sanguínea y hasta mejorar tu rendimiento físico.

## ALCACHOFA

---

La alcachofa es una excelente fuente de calcio y fósforo aunque también contiene otros minerales como potasio, hierro, magnesio y cinc. Entre las vitaminas destaca la presencia de vitamina B1 además de pequeñas cantidades de vitaminas C, B3, B5 y B6. Entre sus beneficios destaca su acción depurativa y de eliminación de sustancias de deshecho del organismo siendo una excelente verdura para el hígado y para eliminar las grasas y el colesterol.

## ALCAPARRA

---

Es diurético, depurativo, antihemorroidal, vasoconstrictor, desobstruyente de la vesícula biliar, astringente, expectorante. Usado contra la fragilidad capilar. La decocción se usa contra las aftas bucales. Se usa la corteza de la raíz, y también las flores. Se recolecta en primavera. Se toma como aperitivo.

## ALGARROBA

---

La algarroba tiene acción: energética, anti-diarréica, digestiva, prebiótica, antioxidante y diurética.

Además la algarroba posee muy buena cantidad de fibra.

## ALGAS

Un alga es un organismo con capacidad de realizar la fotosíntesis oxigénica y obtener el carbono orgánico con la energía de la luz del Sol, diferente de una embriofita o planta terrestre. Casi siempre viven en un medio acuático (alguna excepción colonizó la superficie terrestre, pero no de la forma espectacular en que lo hicieron las embriofitas) y pueden ser unicelulares o pluricelulares. En la definición moderna del término se consideran solo organismos eucariotas. Esto incluye a las algas verdes (que se suelen clasificar entre las plantas), las algas pardas (que son protistas), las algas rojas (que se pueden clasificar entre las plantas o entre los protistas según el criterio que se tome) y varios grupos de protistas unicelulares o coloniales que forman parte del fitoplancton (por ejemplo, dinoflagelados, diatomeas, haptofitas, criptofitas, etc). Las cianobacterias son fotótrofas pero son procariontas (bacterias), aunque algunos autores las incluyen en el término.

Las algas son auténticas verduras de mar, con los mismos ciclos naturales que las plantas terrestres, pueden crecer en aguas dulces o saladas. Se alimentan de la luz solar (fotosintéticas), se pueden encontrar a nivel del mar o en las profundidades formando grandes bosques marinos. Diversos estudios sobre la biología de las algas les atribuyen propiedades antibacterianas (contra la *Escherichia coli* y *Staphylococcus simulans*), antiinflamatorias y antioxidantes. Por lo tanto están consideradas un “recurso abundante de moléculas bioactivas”.

Contienen más calcio que la leche y más hierro que las lentejas. Su consumo en Oriente tiene una gran tradición en la cocina. En España se conocen sobre todo en las zonas costeras. Gallegos, gaditanos y levantinos han enriquecido con estas joyas marinas sus arroces y pescados durante décadas.

Los diferentes tipos de algas nos brindan grandes cantidades de minerales y oligoelementos de alta biodisponibilidad. Son un excelente tónico para el sistema nervioso y el riñón. Sin olvidar que también aportan proteínas vegetales de gran calidad y fácil asimilación.

### TIPOS DE ALGAS

Las algas tienen formas muy variadas, las podemos encontrar filamentosas, con forma de arbusto, en cintas o cilíndricas. En cuanto a los colores, pueden ser pardas, rojas, verdes o verde – azuladas.

#### • Wakame

Resulta una de las más sencillas al principio, ya que se puede añadir a ensaladas, verduras y sopas poniéndola en remojo previamente unos diez minutos. Limpia la sangre y ayuda a remineralizar el aparato circulatorio (venotónica). Destaca por su contenido en calcio, magnesio, yodo y fósforo así como en proteínas vegetales de alta biodisponibilidad. Es muy digestiva, pero al ser tan rica en nutrientes y fibra basta con consumirla en pequeñas dosis para beneficiarse de sus propiedades. Una vez hidratada se expande hasta diez veces su volumen en seco. Ideal para ensaladas y sopas de miso.

#### • Kombu

Se suele añadir en el agua de cocción de legumbres y arroces con el fin de facilitar la digestión de estos alimentos. Resulta muy remineralizante, ayuda a regenerar las funciones intestinales. Necesita estar bien cocinada, ya que es bastante fibrosa. ¡Es un excelente alcalinizante!

## PARDAS

### • Nori

La Nori es excelente para tratar los problemas de la piel y mucosas. Es riquísima en vitamina A y una muy buena fuente de ácido araquidónico u omega 3.

### • Espagueti de mar

Su nombre científico es *Fucus Elongatus*, crece en mares profundos y zonas agitadas. Tienen una forma alargada y estrecha que recuerda a los tallarines. Es un alga fundamentalmente europea, poco conocida en Oriente. Aporta niveles muy altos de calcio, 30 gr del alga seca tienen los mismos valores de calcio que medio vaso de leche; eso si, la cantidad de alga que se consume en seco es muy pequeña y por lo tanto debe combinarse con otros alimentos ricos en calcio. Resulta muy beneficiosa para controlar los niveles de colesterol, hipertensión y estreñimiento seco.

## ROJAS

### • Dulce

Es rica en proteínas y conocida por ser el alimento de Vikingos y guerreros Celtas en sus travesías. Es la mejor opción para tratar problemas de anemia ya que su contenido en hierro es altísimo. Lo mejor de todo es lo fácil que resulta incorporarla a los platos, basta con remojarla cinco minutos y ya está lista!

### • Musgo de Irlanda

Crece de forma silvestre en zonas rocosas. Se le atribuyen propiedades emolientes y laxantes. En la industria alimenticia es conocida como Carragenato, aditivo que se utiliza como espesante. Rica en mucílagos y yodo, es un alga refrescante e hidratante muy apropiada para tratar patologías que cursan con calor en pulmones y corazón. Se suele utilizar como acompañamiento en las ensaladas durante la época estival.

### • Cochayuyo

Es originaria de Chile y de gran tradición en la cultura indígena siendo una alga muy valorada por sus propiedades desintoxicantes del hígado. Ayuda a eliminar metales pesados gracias a su alto contenido en cisteína; aminoácido con propiedades hepatoprotectoras. Se puede consumir hidratada o seca, en este caso debe ser molida. Alivia el dolor de la dentición en bebés.

### • Agar-agar

Riquísima en fibra, ha sido utilizada tradicionalmente para tratar la obesidad y el estreñimiento. Resulta muy sencillo hacer gelatinas a partir de frutas y verdura hidratadas. Se puede encontrar en filamentos, su forma original o en polvo. Es un alga de naturaleza fría, muy indicada para tratar excesos o patologías que cursan con calor. Así mismo debe evitarse en caso de padecer diarreas.



## VERDE AZULADAS

### • Espirulina

Pertenece al grupo de las algas verde – azuladas del que se conocen más de 1.500 tipos diferentes. Esta microalga es un auténtico multivitamínico natural y sus microscópicos filamentos son tesoros llenos de nutrientes con una gran biodisponibilidad. Aporta vitamina B12, hierro, aminoácidos esenciales y no esenciales, ácidos grasos, minerales y oligoelementos. Su consumo está indicado para deportistas, dietas de adelgazamiento, embarazo y anemia. La mejor forma de consumirla es en polvo, de origen ecológico y con las pareces celulares rotas.

### • Chlorela

Este alga unicelular de color verde azulado, es la mayor fuente de clorofila que existe. Ha sido utilizada por científicos japoneses desde la década de los 70 para eliminar metales pesados entre otros tóxicos. Es rica en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales. Su alto contenido en betacaroteno la convierte en un potente antioxidante que ayuda a reforzar el sistema inmunológico.

Estas son las principales algas recomendadas para el consumo alimenticio. En cuanto a las algas japonesas destacan por sus propiedades nutricionales el alga Arame e Hijiki. Estas se hicieron populares porque han sido un básico en la macrobiótica, aunque desde hace unos años su consumo ha dejado de ser recomendable en el caso de la Hijiki por contener metales pesados y la Arame, y otros productos importados de Japón por estar contaminados de radiación a raíz del accidente nuclear de la central de Fukushima.

La Arame es un alga de aspecto filamentosos con propiedades desintoxicantes sobre el sistema genitourinario. En las recetas puede aparecer “sustituir por espagueti de mar”, que es un alga un poco mas gruesa y por lo tanto necesitará más tiempo de remojo y cocción aunque ofrece propiedades muy beneficiosas también para toda la zona de riñón, vejiga y genitales.

En conclusión, las algas pueden considerarse uno de los alimentos del futuro. Recordemos que en el agua de mar está el origen de la vida; el fitoplácton marino es uno de los ingredientes más originales utilizados hoy día por grandes cocineros y personas que llevan una dieta basada en vegetales.

Estos son los beneficios generales que nos aportan las verduras de mar:

- Regulan los niveles de colesterol
- Mejoran el tránsito intestinal
- Aportan calcio
- Importantes en épocas de crecimiento
- Muy beneficiosas durante la menopausia, ya que aportan calcio y nutren la sustancia básica y los fluidos. Conocidas como Yin en la Medicina Tradicional China.
- Mejoran las funciones del sistema nervioso
- Alcalinizantes
- Diuréticas

Si queremos llevar una dieta variada rica en nutrientes sólo debemos incluir en nuestras comidas una pequeña cantidad de *verduras de mar* como acompañamiento y con este gesto estaremos enriqueciendo nuestro plato en un mil por mil!

## ALUBIA

---

Ver en capítulo de Legumbres

## AMARANTO

---

Para comenzar a descubrir los datos nutricionales del amaranto debemos especificar que esta quizás es una de las plantas más nutritivas del mundo. Muchos científicos, botánicos y hasta nutricionistas han quedado fascinados con las maravillosas propiedades que tiene esta planta y lo nutritiva e increíble que puede llegar a ser.

Entre sus grandes ventajas se encuentra que tiene un alto contenido de proteínas que supera al contenido que posee el arroz, pero también tiene un alto contenido de ácido fólico, calcio y vitamina A, B, B1, B2, B3, etc.

Los granos de amaranto tostados tienen un mayor nivel de proteínas y puede satisfacer las porciones diarias recomendadas para niños, proporcionando hasta el 70% de la energía necesaria para realizar dietas.

## APIO

---

El apio es un alimento con increíbles beneficios para la salud: es diurético, ayuda a eliminar toxinas...

Lo cierto es que desde un punto de vista nutricional, el apio destaca por su contenido en agua, minerales y vitaminas. Además, es un alimento bajo en grasas y por tanto en calorías, lo que unido a su alto contenido en agua lo convierten en una opción ideal en dietas de adelgazamiento.

Pero desde un punto de vista medicinal, encontramos una gran diversidad de beneficios y propiedades: es un excelente diurético y depurador del organismo, ayuda a saciar el apetito, es un buen digestivo, y además es interesante en caso de gripe y resfriado, como paliativo..

Es gran depurativo, y por su contenido en potasio, el apio es ideal para estimular la producción de orina y ayudar al organismo a prevenir la retención de líquidos por un lado, y por otro a eliminar toxinas. El jugo de apio es ideal en este sentido, especialmente cuando se toma en ayunas. Es laxante natural y ayuda a aliviar el estreñimiento de forma completamente natural, sobretodo cuando el estreñimiento es puntual como consecuencia de nervios o estrés. Gracias a su contenido en minerales ayuda a neutralizar la acidez estomacal, a la vez que ayuda en caso de úlcera estomacal e indigestión.

## BATATA

---

La raíz contiene grandes cantidades de almidón, vitaminas, fibras (celulosa y pectinas) y minerales, y destaca entre estos el contenido de potasio. En valor energético supera a la patata y en vitaminas se destaca por la provitamina A (betacaroteno) y las B1, C (ácido ascórbico) y E (tocoferol). Cuanto más amarillenta es su raíz, más betacaroteno posee, por lo que las batatas con esta coloración son muy utilizadas en Asia y África para reducir la deficiencia de vitamina A en los niños. Su sabor dulce se lo debe a la sacarosa, la glucosa y la fructosa.

Además, su raíz, si bien no posee altos contenidos de proteína, sí es importante en contenido de lisina. Por esto es que se la utiliza como complemento de algunas harinas de cereales. Su contenido de lípidos es bajo. Sus ácidos grasos principales son el linoleico, el oleico, el esteárico y el palmitoleico. Posee gran cantidad de fibra digerible, que acelera el tránsito intestinal, previene el cáncer de colon, controla el nivel de glucosa, reduce el nivel de colesterol y produce sensación de saciedad. Su piel y su pulpa poseen antioxidantes, por lo que previene enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.

En algunos países se valora su hoja para alimentar tanto a animales como vegetales, pues posee importantes niveles de hierro, provitamina A, vitamina B2, vitamina C y vitamina E, fibra dietaria y polifenoles.

Sirven para preparar dulces y postres en combinación con frutas como la guayaba, dado su sabor ligeramente dulce.

## **BERENJENA**

---

La berenjena es una planta de fruto comestible que no contiene una abrumadora cantidad de un solo nutriente, pero sí proveen una impresionante gama de muchos minerales y vitaminas, como una excelente cantidad de fibra, ácido fólico, potasio y manganeso, así como vitamina C, K, y B6, fósforo, cobre, tiamina, niacina, magnesio, y ácido pantoténico.

Los estudios indican que la berenjena proporciona varios beneficios para la salud de todos estos ingredientes, así como usos tradicionales. A veces, hierven o hacen en jugo sus hojas y raíces para preparar un tónico para problemas de garganta, estómago, asma, enfermedades de la piel, reumatismo, inflamación, hemorragias intestinales, dolor de pie, tos, anorexia, dolor de muelas, o como un estimulante general.

Un aspecto interesante de las berenjenas son sus asociaciones dudosas, ya que es miembro de la familia de las plantas solanáceas como los tomates, papas y pimientos, así como los chiles, habaneros, jalapeños, y la paprika. Muchos nutricionistas advierten que consumir una cantidad elevada de berenjenas podría causar problemas. De hecho, según los informes, los antiguos pueblos del Mediterráneo la apodaron la “manzana loca”, por su creencia de que el consumo cotidiano de berenjenas durante un mes podría causar demencia.

## **BIMI**

---

Surgió en Japón en 1993 gracias a la hibridación natural entre el brócoli y un tipo de col oriental llamada Kai-lan. El bimi es una verdura de proximidad, de sabor suave y dulce que se cultiva en varias zonas de España.

Se considera que Bimi es una ‘superverdura’ ya que es rica en vitamina C, D, calcio, ácido fólico, hierro y fibra. Dispone de más cinc, ácido fólico, antioxidantes y vitamina C que los espárragos verdes, el brócoli tradicional, la col rizada y las espinacas. Según un estudio de la UPCT (Universidad Politécnica de Cartagena), los compuestos bioactivos de carácter anticancerígeno, antioxidante y antiinflamatorio del Bimi son mejor absorbidos que los de otras crucíferas como el brócoli convencional, la coliflor o la col.



El bimi también llamado broccolini es un alimento muy de moda en la actualidad y al que se le adjudican valiosos efectos sobre el organismo.

El bimi o broccolini es un alimento híbrido, resultado de la mezcla entre el brócoli tradicional que todos conocemos y la col china; por esta razón, tiene propiedades compartidas con otras crucíferas pero algunas características son muy particulares de este alimento.

Concretamente es rico en sustancias con efecto anticancerígeno, como los glucosinolatos que posee en mayor proporción que el brócoli y la col china y también, en isotiocianatos que pueden producir la muerte de células tumorales.

También es fuente de compuestos fenólicos, al igual que otras hortalizas crucíferas, que tienen función antioxidante y antiinflamatoria, dentro de los cuales destacan los flavonoides que también tienen efecto antitumoral en nuestro organismo.

-Mayor aporte de fibra que el brócoli: el bimi contiene una considerable cantidad de fibra, mayor que la que aporta el brócoli, por lo que resulta un alimento muy adecuado en casos de estreñimiento o irregularidad para ir al baño. Además, posee compuestos vegetales prebióticos que contribuyen a aumentar la flora intestinal. Esto resulta particularmente interesante en caso de estar bajo tratamiento con antibióticos.

-Gran aporte de potasio: el bimi es rico en potasio, un gran aliado contra la retención de líquidos. Estimula la eliminación de sustancias de desecho de nuestro organismo y regula la tensión.

-Mantiene nuestra línea: al ser una verdura poco calórica y con tantas propiedades beneficiosas para nuestro organismo, puede ser incluida en cualquier dieta saludable o enfocada a mantener o perder peso.

-El consumo de bimi también se ha asociado a una menor probabilidad de desarrollar enfermedades neurodegenerativas y enfermedades oculares como las cataratas

## BONIATOS

---

La raíz contiene grandes cantidades de almidón, vitaminas, fibras (celulosa y pectinas) y minerales, y destaca entre estos el contenido de potasio. En valor energético supera a la patata y en vitaminas se destaca por la provitamina A (betacaroteno) y las B1, C (ácido ascórbico) y E (tocoferol). Cuanto más amarillenta es su raíz, más betacaroteno posee, por lo que las batatas con esta coloración son muy utilizadas en Asia y África para reducir la deficiencia de vitamina A en los niños. Su sabor dulce se lo debe a la sacarosa, la glucosa y la fructosa.

Además, su raíz, si bien no posee altos contenidos de proteína, sí es importante en contenido de lisina. Por esto es que se la utiliza como complemento de algunas harinas de cereales. Su contenido de lípidos es bajo. Sus ácidos grasos principales son el linoleico, el oleico, el esteárico y el palmitoleico. Posee gran cantidad de fibra digerible, que acelera el tránsito intestinal.

En algunos países se valora su hoja para alimentar tanto a animales como vegetales, pues posee importantes niveles de hierro, provitamina A, vitamina B2, vitamina C y vitamina E, fibra dietética y polifenoles.

Sirven para preparar dulces y postres en combinación con frutas como la guayaba, dado su sabor ligeramente dulce.

## BORRAJA

La borraja es una planta humilde y poco conocida, oriunda de la Europa mediterránea. Esta planta crece silvestre en muchos lugares de tierras fértiles y húmedas, en los bordes de las carreteras, en las laderas de las montañas... y se reconoce con facilidad por los pelillos que cubren sus tallos y sus hojas, así como por las flores de color azul, rosado o blanco que forma la planta.

El nombre de borraja, según algunos historiadores, deriva del vocablo latín “borra”, que significa “pelo”, por la cantidad de pelillos que cubre toda la planta. Otros autores afirman, sin embargo, que el nombre de esta verdura procede del árabe *abu rash*, que significa “padre del sudor”, en referencia a las propiedades sudoríficas de la planta, en particular de sus flores.

Los antiguos fitoterapeutas que basaban sus remedios curativos en los vegetales, recomendaban las flores de borraja como ayuda eficaz en enfermedades que producían fiebre por su reconocido efecto sudorífico y depurativo. Sus flores se empleaban por su efecto cromático, además de por sus propiedades medicinales, como ingrediente de ensaladas.

En la actualidad, en países como Francia e Italia la borraja se considera una verdura de lujo y los platos donde es protagonista se presentan como una auténtica especialidad en restaurantes de prestigio. Sin embargo, en la mayor parte de España es una verdura desconocida. En Soria es una de las verduras de más calidad. También son muchas las familias que siembran borraja en sus huertos para consumo propio.

Como se trata de una verdura muy perecedera, conviene conservarla en la nevera dentro de una bolsa de plástico perforada y no lavarla hasta el momento de su utilización.

José Miguel Sanz Anquela, doctor en medicina y experto en los efectos benéficos de la borraja, ha escrito este artículo para el bimestral Gastro Aragón. Analiza el papel de nuestra borraja en las dietas vegetarianas.

### LA BORRAJA

*<< La borraja es la mayor fuente natural de ácido gamma-linolénico –GLA– y de fitoquímicos con poder antioxidante, hasta el punto de ser explotada comercialmente para la extracción de ambos tipos de compuestos.*

*El GLA es un ácido graso casi esencial y su aporte en la dieta está indicado en todo tipo de procesos in amatorios crónicos. Existen estudios epidemiológicos que encuentran un efecto protector del consumo de borraja como verdura frente al desarrollo del cáncer gástrico.*

*El cáncer de estómago se origina tras décadas de inflamación crónica de la mucosa gástrica. Mediante estudios experimentales en ratas de laboratorio se ha comprobado un efecto protector del extracto de borraja frente a la enfermedad de Alzheimer y las moscas cuyas larvas han sido alimentadas con borraja son más resistentes a mutaciones y permanecen más activas en sus últimas etapas de la vida.*

*La dieta rica en alimentos de origen vegetal, y lo más variados posible, es la más saludable. No hay base científica para sospechar que la exclusión de todo alimento de origen animal represente una ventaja adicional a una dieta rica en frutas y verduras. De hecho, somos descendientes de cazadores y recolectores: la dieta del hombre primitivo durante el paleolítico constaba de una gran variedad de plantas silvestres, pero también incluía especies animales salvajes.*

*Las razones para la exclusión de todo alimento de origen animal en la dieta, son de otra índole: ideológica y ética por evitar el sufrimiento animal y medioambiental. Las dietas basadas en el consumo de plantas son ambientalmente más sostenibles que las dietas ricas en productos de origen animal, porque provocan mucho menor daño medioambiental.*

*Los alimentos de origen vegetal tienen un impacto positivo en la prevención de la enfermedad, pero la dieta vegetariana estricta va en contra del principio básico de la diversidad. Cuanto más variada es una dieta más saludable es y, en general, las dietas de exclusión –que prohíben determinados alimentos–, no son recomendables.*

*¿Es la dieta vegetariana una excepción a esta regla?, posiblemente sí, ya que no existen indicios suficientes de que una dieta vegetariana estricta pueda representar serios riesgos para la salud.*

*Otra excepción podría ser la dieta paleolítica, que no incorpora lácteos ni cereales y se ha mostrado e caz en el tratamiento de la obesidad, hipertensión, síndrome metabólico y diabetes tipo 2, pero a largo plazo no parece haber diferencias respecto de otras dietas ricas en alimentos de origen vegetal, como la dieta mediterránea.*

*El común denominador de dietas vegetarianas y predominantemente vegetarianas está en la diversidad de alimentos de origen vegetal y en este punto entra en juego el ignorado papel de una hortaliza, que a su vez es planta medicinal: la borraja. >>*

## **BRÉCOL**

El brécol, también conocido como brócoli o bróculi rizado, pertenece a la familia de las Crucíferas. En ella se incluyen más de 300 géneros y unas 3.000 especies propias de regiones templadas o frías del hemisferio norte. El término Brassica, género al que pertenece, es el nombre latino de las coles. Del mismo género es el brócoli romanesco, una variedad cuyo cogollo está repleto de inflorescencias que aparecen de una forma peculiar, unas al lado de otras en forma de cono.

El brécol ha sido calificado como la hortaliza de mayor valor nutritivo por unidad de peso de producto comestible.

El componente mayoritario de esta verdura es el agua, por lo que su valor calórico es muy bajo. Como el resto de las crucíferas, el brécol tiene una gran importancia desde el punto de vista nutricional, por su variedad y cantidad vitamínica. Es una fuente excelente de vitamina C, ácido fólico y niacina, y una buena fuente de provitamina A (beta-caroteno), vitamina B1 y E. El beta-caroteno es un pigmento natural que confiere el color amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales y que el organismo transforma en vitamina A según sus necesidades. En el brécol, el beta-caroteno está enmascarado por la clorofila, pigmento más abundante.

De su contenido mineral sobresale el potasio y cuenta con cantidades significativas de calcio, magnesio, cinc, yodo y hierro.

En los últimos años, en el brécol se han identificado una serie de elementos fitoquímicos cuyos potenciales efectos en la prevención de diversos tipos de cáncer y otras enfermedades justifica el creciente interés en su consumo y cultivo, tanto como producto fresco como congelado. Muchas de sus virtudes se atribuyen a diversos compuestos entre los que destacan los glucosinolatos, isotiocianatos, indoles o fibra, entre otros. Muchos de estos compuestos son azufrados y son responsables del fuerte olor que desprende esta verdura durante su cocción.

## BRÓCOLI

1- Previene el cáncer –con reservas-. Ante todo, el cáncer de mama, de útero, de próstata y de órganos internos como hígado, colon, riñones e intestinos. Tiene importantes propiedades anticancerígenas, que se potencian con su contenido de vitamina A, C y E, aminoácidos, cinc y potasio.

2- Protege al corazón. Ayuda a eliminar el colesterol LDL del organismo, con lo que previene de enfermedades cardiovasculares y protege la salud del corazón. La presencia del cromo, un mineral encargado de regular la glucosa en la sangre, ayuda también a prevenir la hipertensión arterial.

3- Desintoxica el organismo. Sus propiedades antioxidantes ayudan a eliminar las toxinas, los radicales libres y el ácido úrico, purificando la sangre y la piel. Los vegetales como el brócoli, el rábano, la coliflor y la col contienen selenio y mejoran el metabolismo de los estrógenos.

4- Previene la osteoporosis. Comer brócoli es excelente para mantener los huesos sanos y fuertes, dado su contenido de calcio, fósforo, magnesio y cinc.

5- Cuida de los ojos. Sus nutrientes, como la zeaxantina y el beta-caroteno, y la vitamina A convierten al brócoli en un protector de la salud ocular. Previene la degeneración macular, las cataratas y los daños de las radiaciones UV. La luteína que contiene protege al ojo de las enfermedades degenerativas como las cataratas y otras dolencias de la visión relacionadas con la edad.

6- Mejora la piel. Ayuda a tener la piel mucho más atractiva, joven, suave y brillante, ya que es antioxidante, y además posee vitamina E, B, A, K y ácidos grasos Omega-3. La vitamina C produce colágeno y mantiene la piel sana y flexible, mientras que la vitamina E protege las membranas celulares de la piel y defiende contra el daño por radiación de rayos UVA.

7- Previene la anemia. El brócoli posee hierro y proteínas, sustancias que son fundamentales para combatir la anemia.

8- Previene el estreñimiento. Gracias a su contenido de fibra, el brócoli se aconseja para combatir el estreñimiento, ya que gracias a esta propiedad ayuda a prevenir afecciones al estómago, como acidez, inflamación y mejora la digestión. Además, es rico en calcio, sobre todo en la parte del tronco. Para que guarde todas sus propiedades, es bueno tomarlo “a la inglesa”, muy poco hervido o crudo.



9- Fortalece el sistema inmunológico. Por la presencia de vitamina C, el beta-caroteno, más otras vitaminas y minerales.

10- Alimentación ideal durante el embarazo. Al ser rico en ácido fólico, proteínas, calcio, antioxidantes, fibra y fósforo, toda futura madre debe consumirlo. El brócoli es un alimento muy nutritivo y necesario en la alimentación durante el embarazo.

## CALABACIN

---

El calabacín, también llamado zucchini, está compuesto de un 95% de agua. Este alimento no tiene ningún contenido calórico, por este motivo es altamente benéfico para el organismo.

En estudios realizados con este producto, se ha demostrado que 100 gr de calabacín sólo aportan 15 kcalorías, pero en cambio contiene una muy buena cantidad de minerales y oligoelementos, también fósforo, potasio, magnesio y calcio.

Para poder obtener todos sus beneficios, el calabacín debe ser cocido al vapor; también se puede comer crudo. Entre los beneficios más importantes del calabacín encontramos que este producto alimenticio contiene todo lo necesario para proteger el sistema cardiovascular.

El calabacín además posee una muy buena cantidad de vitaminas excelentes para la buena salud y apariencia de la piel. También se debe tener en cuenta que no se debe pelar. Según las investigaciones 100 gr de calabacín contienen 12 mg de vitamina C; esta misma cantidad ofrece 0,35 gr de vitamina B3 y de provitamina A. Esta verdura es rica en fibras, ya que contiene entre 0,5 gr y 1,7 gr en los mismos 100g.

El calabacín es una verdura ideal para las personas que desean adelgazar, esto se debe al contenido abundante de fibra y sus escasas calorías, de modo que si comes este vegetal de manera abundante no tienes el riesgo de engordar, pero sí debe estar seguro de que si lo consume con bastante frecuencia y acompañado de algún tipo de ejercicio físico podrá ayudarle a adelgazar.

El calabacín pertenece a la misma especie que la calabaza. Sin embargo, presenta propiedades nutritivas propias. Su principal componente es el agua, seguido de los hidratos de carbono y pequeñas cantidades de grasa y proteínas. Todo esto, unido a su aporte moderado de fibra, convierte al calabacín en un alimento de bajo aporte calórico, idóneo para incluir en la dieta de personas con exceso de peso.

En relación con su contenido vitamínico, destaca la presencia discreta de folatos, seguido de la vitamina C. También contiene vitaminas del grupo B como B1, B2 y B6, pero en menores cantidades. La calabaza se caracteriza por su alto contenido en beta-carotenos (provitamina A), algo que no ocurre con el calabacín. Esta hortaliza contiene además unas sustancias denominadas mucilagos que son un tipo de fibra que suaviza y desinflama las mucosas del aparato digestivo.

## CALABAZA

---

El componente principal de la calabaza es el agua, lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono y a su casi inapreciable cantidad de grasa, hace que sea un alimento con un escaso aporte calórico.

Es buena fuente de fibra que ofrece valor de saciedad y mejora el tránsito intestinal por la alta presencia de mucílagos. Éstos son un tipo de fibra soluble que tiene la capacidad de suavizar las mucosas del tracto gastrointestinal.

En relación con las vitaminas, la calabaza es rica en beta-caroteno o provitamina A y vitamina C. Presenta cantidades apreciables de vitamina E, folatos y otras vitaminas del grupo B tales como la B1, B2, B3 y B6.

El fósforo, al igual que el magnesio, calcio y una pequeña cantidad de hierro, son elementos de esta planta.

## CARDO

---

Es una verdura que merece destacar por sus bondades y que debemos intentar incluir en nuestra dieta habitual durante su temporada. Nuestra salud lo agradecerá.

El cardo es muy parecido nutricionalmente a la alcachofa o alcaucil.

El 94% del cardo es agua. Tiene pequeñas cantidades de carbohidratos y proteína vegetal y casi un contenido nulo en grasas. El aporte en fibra del cardo es considerable. Contiene minerales como el potasio, el calcio, sodio, fósforo, hierro y selenio. De las vitaminas que se encuentran en el cardo destacamos la vitamina C y la B3, B2 y B1. El cardo tan solo aporta 20 Kcalorías por cada 100 gr.

Una de las ventajas del consumo del cardo es que se trata de una verdura de hoja verde excelente para personas que están haciendo dieta para adelgazar o que quieren perder peso debido a su escaso valor calórico. El cardo es una buena fuente vegetal de calcio. Esta verdura es muy saludable en especial para las personas con diabetes debido a su contenido en inulina. Puede contribuir a prevenir los cálculos biliares. Esta verdura de hoja verde puede contribuir a reducir los niveles de colesterol en sangre. Tómala como primer plato o como guarnición con el segundo plato. El cardo nos ayuda a ir regularmente al baño y prevenir el estreñimiento y otras enfermedades del intestino grueso como el cáncer de colon o diverticulitis. Es un alimento que mejora las digestiones. Esta verdura tiene gran acción depurativa y nos ayuda a prevenir la retención de líquidos por su acción diurética.

## CARDO ROJO

---

Típico de Ágreda (Soria) es un antecedente silvestre de la alcachofa.

El cardo que se encuentra en Ágreda es un producto característico, tanto por la forma de cultivar como por su excepcional calidad. La planta, a medida que crece, se cubre con tierra hasta alcanzar una altura que supera el metro y medio. Es espectacular contemplar un campo de cardos con los bancales como si fueran murallas, que cobijan en su interior tan delicado tesoro. De color blanco rosáceo, es de tal calidad que su ternura lo hace apropiado para ser consumido en ensalada. Su carácter invernal lo convierte además en plato típico de la cena de Nochebuena.

En Ágreda se cocina con salsa de almendras, harina tostada y azafrán.

- Calorías: 18 Kcalorías/ 100 gr
- Proteínas: 0.5 gr/ 100 gr
- Grasas: 0.2 gr/ 100 gr



- Hidratos de Carbono :2.2 gr/ 100 gr
- El componente mayoritario del cardo es el agua que supone hasta el 94%.
- Fibra (1g en cada 100 g de porción comestible).
- Respecto a las sales minerales, el cardo destaca por su alto contenido en calcio (100mg/100 gr) pero presenta el problema, al igual que con el hierro (1,5 mg/100 gr) que contiene, de no ser bien absorbidos por el organismo.
- También contiene pequeñas cantidades de oligoelementos como cinc, cobre y manganeso.
- Por otro lado, entre los hidratos de carbono que contiene el cardo se encuentra mayoritariamente la inulina, sustancia que no precisa de insulina para su metabolización en el organismo, lo que le convierte en un alimento muy adecuado para diabéticos..
- El amargor de los cardos se debe a una sustancia llamada cinarina, que le confiere ciertas propiedades terapéuticas similares a las de otras verduras también amargas como la alcachofa, la achicoria, la endibia, la escarola o el rábano.
- Estas verduras favorecen la función hepática y de la vesícula biliar, con lo que mejoran la digestión. La cinarina posee un efecto colerético, esto es, estimulador de la secreción de bilis. Recomendado como diurético y depurativo. Indicado para bajar las cifras de colesterol, Recomendado en diabéticos, ayuda a digerir bien los alimentos, favoreciendo la función hepática y biliar y el tránsito intestinal.

## CEBOLLA

Las cebollas son un alimento con un escaso aporte calórico porque su contenido en agua es de alrededor del 90%. En la composición de las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra y su contenido mineral y vitamínico, que la convierten en un excelente alimento regulador del organismo.

Las cebollas son una buena fuente de potasio, y presentan cantidades significativas de calcio, hierro, magnesio y fósforo. El calcio vegetal no se asimila tanto comparado con el de los lácteos u otros alimentos que se consideran buena fuente de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.



El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El fósforo, al igual que el magnesio, juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, pero este último además se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

En cuanto a su contenido vitamínico, las cebollas son ricas en vitaminas del grupo B, como los folatos y las vitaminas B3 y B6. Presenta cantidades discretas de vitamina C y E, ambas con efecto antioxidante.

Los folatos y la vitamina E, al igual que la C, tienen acción antioxidante y también favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

No obstante, las propiedades salutíferas de las cebollas se deben, más que a su composición nutritiva, a su abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides y los compuestos azufrados. Estos últimos son sustancias precursoras de compuestos volátiles que son los que aportan a la cebolla ese olor y sabor tan característicos.

## COL CHINA

---

Es una variedad de col muy empleada como ingrediente de algunas cocinas de los países asiáticos, en especial en la cocina china.

Contiene altas cantidades de vitamina A, por 125 gr, alrededor de 3500 IU (3086 IU por cada 100 gr), y también contiene altas cantidades de vitamina C, aproximadamente 50 mg por 125 gr (44 mg por cada 100 gr)

Las coles chinas contienen glucosinolatos. Estos compuestos han sido reportados para prevenir el cáncer en pequeñas dosis, pero a dosis muy elevadas resultan tóxicos para los seres humanos.

Hay otros síntomas más leves de un exceso de consumo de col china, tales como hipotiroidismo, náuseas, mareos y la indigestión en personas con débil sistema digestivo. A veces esto es causado por la mala preparación.

## COL DE BRUSELAS

---

Estas verduras son las que más calorías aportan de su género, a expensas de su mayor contenido en hidratos de carbono y proteínas (de bajo valor biológico). Comparten con el resto de verduras su elevada proporción de agua.

Constituyen la mayor fuente de vitamina C respecto de las verduras de su misma familia. Son una fuente interesante de folatos, y, en menor proporción, de beta-caroteno y vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 y B6). Entre los minerales destaca la presencia de potasio, fósforo y yodo, así como cantidades discretas de cinc, calcio (de pobre absorción), magnesio y sodio.

El contenido de fibra insoluble es elevado, lo que favorece la sensación de saciedad y el tránsito intestinal, con lo que mejora el estreñimiento. Las coles son ricas en ácido cítrico, que potencia la acción beneficiosa de la vitamina C.

El sabor amargo de las coles de Bruselas se debe a su contenido en goitrina.

## COLIFLOR

---

El principal componente de la coliflor es el agua, lo que, acompañado del bajo contenido que presenta tanto de hidratos de carbono y proteínas como de grasas, la convierte en un alimento de escaso aporte calórico. Se considera buena fuente de fibra, así como de vitaminas y minerales. En relación con las vitaminas destaca la presencia de vitamina C, folatos y vitamina B6. También contiene otras vitaminas del grupo B, como la B1, B2 y B3, pero en menores cantidades.

En cuanto a su contenido en minerales, se considera a la coliflor un alimento rico en potasio y fósforo. También contiene, en cantidades discretas, hierro, magnesio y calcio. Éste último es de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son fuente importante de este mineral, al igual que ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

Al igual que otras verduras del mismo género Brassica, el consumo de coliflor se aconseja por su alto contenido en elementos fitoquímicos (glucosinolatos, isotiocianatos e indoles). Estos contribuyen a la prevención de algunas enfermedades degenerativas y a estimular el sistema inmunológico por su carácter antioxidante. Muchos de estos compuestos azufrados (dimetilsulfuro, trimetilsulfuro...) son responsables del fuerte aroma que desprende esta verdura durante su cocción.

## ENDIBIA

---

La composición y las propiedades de las endibias son muy similares a las de la achicoria. Su principal componente es el agua y su contenido en hidratos de carbono, proteínas y grasas es muy bajo, mientras que presenta una cantidad interesante de fibra.

Todas estas características convierten a la endibia en un alimento con un bajo aporte calórico. Destacan las siguientes vitaminas: folatos y provitamina, C y E.



## ENSALADA

---

Hortaliza o conjunto de hortalizas mezcladas, cortadas en trozos y aderezadas con sal, aceite, vinagre y otros ingredientes.

### LA ENSALADA

“Debe limpiarla un estoico,  
sazonarla un filósofo,  
avinagrarla un avaro  
aceitarla un derrochador,  
mezclarla un loco y  
probarla un buen gourmet”.

## ESCAROLA

---

Cuando se habla de la escarola se hace referencia a una verdura que comparte con el resto de vegetales su bajo contenido energético, dado su escaso contenido en nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas).

El agua es el elemento que predomina en la composición. En ella están disueltas pequeñas cantidades de vitaminas hidrosolubles (B1, B2, C, folatos -es la verdura más rica en esta vitamina, con diferencia sobre el resto-) y en menor proporción beta-caroteno (provitamina A), así como minerales como el calcio, el magnesio, el hierro, el cinc y el potasio, éste último el más abundante.

El calcio y el hierro presentes en la escarola a pesar de su abundancia, no se asimilan tanto porque la fibra de la verdura interfiere en la absorción a nivel intestinal. Por ello, las cantidades de estos minerales aportadas por cualquier vegetal no son comparables con las de los alimentos de origen animal (lácteos, carnes o pescados).

Por otra parte, las hojas de la escarola contienen intibina, compuesto responsable de su sabor amargo y de los beneficios digestivos que se le atribuyen a esta verdura.

## ESPÁRRAGO

---

Los espárragos frescos están constituidos sobre todo por agua. Su contenido en azúcares y en grasas es muy bajo, mientras que son una de las hortalizas más ricas en proteínas. Además, contienen un alto contenido en fibra.

En relación con su contenido vitamínico, destaca la presencia de folatos, provitamina A (beta-caroteno) y de las vitaminas C y E. A excepción de los folatos, el resto cumplen una importante acción antioxidante. También están presentes otras vitaminas del grupo B como la B1, B2, B3 y B6.

En cuanto a minerales, los espárragos presentan cantidades importantes de potasio, hierro, fósforo y yodo, además de calcio y magnesio, aunque en menor proporción.

### Espárrago triguero

Espárrago de origen silvestre y de color verde por estar expuesto al sol, que suele brotar en los sembrados de trigo.

## ESPINACA

---

Las espinacas están compuestas en su mayoría por agua. Su contenido de hidratos de carbono y grasas es muy bajo. Aunque tampoco tiene una cantidad muy alta de proteínas, es uno de los vegetales más ricos en este nutriente. Su contenido en fibra, al igual que ocurre con la gran mayoría de las verduras, es considerable, lo que resulta beneficioso para la salud.

Las espinacas destacan sobre todo por una riqueza en vitaminas y minerales que sobrepasa a la de la mayoría.

En relación con su riqueza vitamínica, las espinacas presentan cantidades elevadas de provitamina A y de vitaminas C y E, todas ellas de acción antioxidante. Asimismo es muy buena fuente de vitaminas del grupo B como folatos, B2, B6 y, en menor proporción, también se encuentran B3 y B1.

En cuanto a su contenido en minerales, las espinacas son ricas en calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, además de presentar también buenas cantidades de fósforo y yodo. Lo que ocurre es que el calcio es de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son fuente importante de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

De su contenido de sustancias antioxidantes, además de la provitamina A y de las vitaminas C y E, las espinacas son ricas en glutatión, ácido ferúlico, ácido cafeico, ácido beta-cumárico y carotenoides como la luteína y la zeaxantina. Éstos últimos son compuestos muy importantes para la salud de los ojos..

## GUISANTES

---

Son un alimento con estupendas propiedades nutricionales. Excelente fuente de proteína vegetal. El contenido en grasa de los guisantes es prácticamente nulo.

Los chícharos o arvejas son una buena fuente de minerales como el potasio, el fósforo, magnesio, calcio, sodio, hierro, cinc y selenio. Y, por supuesto, también es destacable el contenido en vitaminas como vitamina C, niacina o B3, folato o B9, tiamina o B1, piridoxina o B6 y vitamina A.

No podemos olvidar la fibra de los guisantes. La fibra, aunque no es un nutriente, es indispensable para muchas funciones que se llevan a cabo en nuestro organismo, para mantener una buena salud y además contribuye a que se reduzca el riesgo de padecer enfermedades.

## HABAS

---

Son ricas en proteína vegetal de excelente calidad biológica, también poseen hidratos de carbono que nos dan energía, fibra que nos ayuda a regular el tránsito intestinal y su contenido en grasas es casi nulo, por lo que resultan ser un alimento excelente y muy saludable para las personas que estén haciendo dieta para adelgazar o que vigilen el peso.

Gracias a su contenido en proteínas las habas resultan ser un excelente alimento durante la etapa de crecimiento y para las personas que realizan tareas con gran desgaste muscular, como los deportistas.

En cuanto a las vitaminas posee del grupo B, entre ellas el ácido fólico o B9 (imprescindible durante el embarazo y lactancia), o B1 (también para el embarazo y lactancia, periodos de estrés y depresión)

## LECHUGA

---

La lechuga es un alimento que aporta muy pocas calorías por su alto contenido en agua, su escasa cantidad de hidratos de carbono y menor aún de proteínas y grasas.

En cuanto a su contenido en vitaminas, destaca la presencia de folatos, provitamina A o beta-caroteno, y vitaminas C y E. La lechuga romana cultivada al aire libre es la variedad más rica en vitaminas, mientras que la iceberg es la que menor cantidad de vitamina C presenta.

En cuanto a los minerales, la lechuga destaca por la presencia de potasio y hierro. También contiene magnesio y calcio, aunque en menor proporción. El calcio presente en la lechuga no se asimila apenas si se compara con los lácteos u otros alimentos buena fuente de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

Las hojas más externas de la lechuga concentran la mayor parte de vitaminas y minerales.

## NABO /GRELOS

---

El nabo es una hortaliza de escaso aporte calórico porque posee abundante cantidad de agua y un bajo contenido de hidratos de carbono y es buena fuente de fibra.

Respecto al contenido vitamínico, aporta una apreciable cantidad de vitamina C y de folatos, y cantidades discretas de vitaminas del grupo B (B6, B3, B1 y B2). Carece de provitamina A y de vitamina E, abundantes en otras verduras y hortalizas.

En cuanto a su composición en minerales, el más abundante es el potasio, seguido del calcio, el fósforo y el yodo. El calcio de estas raíces no se asimila apenas en relación con los lácteos y otros alimentos ricos en dicho mineral.

Es importante tener en cuenta que las hojas del nabo o grelos son más nutritivas que el propio nabo. Los grelos aportan casi el doble de proteínas y de fibra que la raíz y mucho calcio. Lo más destacable de los grelos es su composición en vitaminas y minerales. Contiene cantidades varias veces superiores a las del nabo de provitamina A o beta-caroteno, vitamina C y folatos.

Su bajo valor calórico hace que los nabos puedan ser incluidos en dietas de control de peso. Además, debido a la presencia de fibra, aportan sensación de saciedad tras su consumo y mejoran el tránsito intestinal. Sin embargo, absorben mucho aceite cuando se fríen por lo que, si se los cocina de este modo, su contenido calórico aumenta de manera considerable, además de resultar más difíciles de digerir.

Los nabos son ricos en vitamina C y compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes de efectos beneficiosos para la salud. Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los radicales libres.

-Indicado en mujeres embarazadas y niños

-Regula la función intestinal



-Flatulencia: Los nabos, además de fibra, presentan compuestos de azufre que producen flatulencias y dificultan la digestión. Por lo tanto, es aconsejable que las personas que presenten trastornos digestivos de este tipo moderen el consumo de estas raíces.

Alteraciones de la glándula tiroides: El consumo habitual de nabo no provoca ningún problema en aquellas personas que presenten un funcionamiento normal de la glándula tiroides. Sin embargo, se recomienda evitar su ingesta frecuente en personas con hipotiroidismo (funcionamiento disminuido de la tiroides), ya que los nabos, cuando se machacan, liberan sustancias que impiden la absorción de yodo en esta glándula, con lo que frena así su funcionamiento.

Cálculos renales y retención de líquidos: Los nabos son ricos en un tipo de ácido orgánico conocido con el nombre de ácido oxálico. Este compuesto también abunda en las espinacas, las acelgas y la remolacha, y tiene la capacidad de formar en el intestino complejos insolubles con minerales como el calcio y el hierro que impiden su asimilación. Hay personas que tienen predisposición a formar cálculos en el riñón de "oxalato de calcio", motivo por el cual se ha de restringir el consumo de nabos en su alimentación.

Por otro lado, gracias a su riqueza en potasio y su bajo contenido en sodio, poseen una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Con el aumento de la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc.

## PATATA

---

Desde un primer momento no hay duda que la patata destaca por ser un delicioso alimento muy rico en hidratos de carbono complejos, lo que significa que se convierte en un alimento fundamental para mantener a raya los niveles de azúcar en la sangre. Además, gracias a este contenido en carbohidratos complejos, también es ideal para aumentar nuestra energía.

De hecho, posee un índice glucémico bajo, especialmente si se opta para su consumo opciones más saludables de cocción, como por ejemplo podría ser al horno o a la parrilla.

Al ser rica en vitamina C, es interesante a la hora de aumentar las defensas y potenciar la inmunidad natural de nuestro organismo. No obstante, debemos tener en cuenta que gran parte de la vitamina C que contiene se pierde cuando la cocinamos.

Gracias a su contenido en potasio, ayuda a controlar la hipertensión. Y debido a su alto contenido en fibras (cuestión que, dicho sea de paso, desconocen muchas personas), aporta ventajas saludables para nuestro sistema digestivo.

Producto de América fué traído a Europa por Fray Tomás de Berlanga a principios del siglo XVI.

## PEPINO

---

Los pepinos pertenecen a la misma familia de plantas que la calabaza y la sandía (la familia Cucurbitaceae). Al igual que la sandía, la mayor parte (95%) de los pepinos está compuesta de agua, lo que significa que consumirlos durante un día caluroso de verano puede ayudarle a mantenerse hidratado.

Sin embargo, existen otras razones para consumir pepino durante todo el año. Con su contenido de vitamina K, vitaminas B, cobre, potasio, vitamina C y manganeso, los pepinos pueden ayudarle a evitar las deficiencias de nutrientes que son tan comunes entre las personas que llevan la típica alimentación en Estados Unidos.

Además, los pepinos contienen polifenoles únicos y otros compuestos que podrían ayudarlo a reducir su riesgo de enfermedades crónicas y muchas otras cosas más.

## PIMIENTO

El principal componente del pimiento es el agua, seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea una hortaliza con un bajo aporte calórico. Es una buena fuente de fibra y, al igual que el resto de verduras, su contenido proteico es muy bajo y apenas aporta grasas.

En cuanto a su contenido en vitaminas, los pimientos son muy ricos en vitamina C, sobre todo los de color rojo. De hecho, llegan a contener más del doble de la que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas.

Son buena fuente de carotenos, entre los que se encuentra la capsantina, pigmento con propiedades antioxidantes que aporta el característico color rojo a algunos pimientos.

También es destacable su contenido de provitamina A (Beta caroteno y criptoxantina) que el organismo transforma en vitamina A conforme lo necesita, folatos y de vitamina E. En menor cantidad están presentes otras vitaminas del grupo B como la B6, B3, B2 y B1. Su contenido en las citadas vitaminas C y E, junto con los carotenos, convierten al pimiento en una importante fuente de antioxidantes, sustancias que cuidan de nuestra salud.

Entre los minerales, cabe destacar la presencia de potasio. En menor proporción están presentes el magnesio, el fósforo y el calcio. El calcio de los pimientos no se asimila apenas en relación con los lácteos u otros alimentos que se consideran muy buena fuente de este mineral.



## PIMIENTO VERDE

---

Entre los alimentos de la categoría de las verduras y hortalizas que tenemos disponibles entre los alimentos en nuestra tienda o supermercado habitual, se encuentra el pimiento verde. Este alimento, pertenece al grupo de las verduras frescas.

El pimiento verde es un alimento rico en vitamina C ya que 100 g. de esta verdura contienen 107,2 mg. de vitamina C. El pimiento verde se encuentra entre los alimentos bajos en calorías ya que 100 g. de este alimento contienen tan solo 19,7 kcal.

Por su bajo número de kcalorías, tomar el pimiento verde es recomendable para mantenerse en línea. Si piensa realizar una dieta para bajar de peso, puede incluir el pimiento verde. Recuerde que antes de empezar una dieta, lo debe antes consultar con un nutricionista o con su médico.

## PUERRO

---

El agua es el componente mayoritario, lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono, convierte al puerro en un alimento de escaso aporte calórico. Además, presenta una cantidad importante de fibra y de algunas vitaminas y minerales.

En cuanto a su composición en minerales, destaca su contenido en potasio, así como en magnesio, calcio y hierro.

El calcio y el hierro apenas se asimilan, a diferencia de lo que sucede con los alimentos de origen animal ricos en dichos nutrientes.

El puerro es una buena fuente de folatos y también aporta vitaminas C y B6, aunque éstas últimas en menor cantidad.

## RÁBANO

---

Los rábanos son ricos en vitamina C y compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes de efectos beneficiosos para la salud. Es:

### **Diurético y depurativo**

Los rábanos, por su alto contenido de agua y de potasio, poseen una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo.

### **Buenas digestiones**

La mayoría de las propiedades del rábano se deben a la presencia en su composición de compuestos que tienen la propiedad de estimular las glándulas digestivas, a la vez que provocan un aumento del apetito.

### **Flatulencia**

Los rábanos presentan en su composición compuestos de azufre que producen flatulencias y dificultan la digestión. Por lo tanto, es aconsejable que las personas que presenten trastornos digestivos de este tipo moderen el consumo de dichas hortalizas.

## Mujeres embarazadas y niños

El rábano es un alimento adecuado en la alimentación de la mujer durante el embarazo gracias a su contenido en ácido fólico. Ésta es una vitamina importante para asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. Su deficiencia puede provocar en el futuro bebé enfermedades como la espina bífida o la anencefalia.

## Alteraciones de la glándula tiroides

El desarrollo de bocio constituye un crecimiento de la glándula tiroides. La aparición de esta enfermedad está relacionada con un consumo muy bajo o nulo de yodo. Las dietas deficientes en yodo son más comunes en países desarrollados. Esta deficiencia puede desaparecer con el empleo de sal yodada, aunque también existen alimentos que aportan este mineral, como es el caso de los rábanos.

## Afecciones respiratorias

Los compuestos de azufre presentes en los rábanos hacen que éstos presenten propiedades antibacterianas, balsámicas y expectorantes. Por ello, es una hortaliza que se puede incluir en la dieta de personas con afecciones respiratorias como catarrros y bronquitis.

## REMOLACHA

---

La remolacha es un alimento de moderado contenido calórico, ya que tras el agua, los hidratos de carbono son el componente más abundante, lo que hace que ésta sea una de las hortalizas más ricas en azúcares. Es buena fuente de fibra.

De sus vitaminas destaca los folatos y ciertas vitaminas del grupo B, como B1, B2, B3 y B6. Por el contrario, la remolacha es, junto con la berenjena o el pepino, una de las verduras con menor contenido en provitamina A y en vitamina C.

En relación con los minerales, es una hortaliza rica en yodo, sodio y potasio. Están presentes en menor cantidad, el magnesio, el fósforo y el calcio. El calcio de la remolacha no se asimila como el que procede de los lácteos u otros alimentos que son fuente importante de este mineral. En sus hojas abunda el beta-caroteno y minerales como el hierro y el calcio.

## REPOLLO

---

Existen dos variedades principales de repollos: las tempranas y las tardías. Las tempranas maduran en 50 días aproximadamente. Producen cogollos pequeños y se destinan al consumo inmediato ya que no resisten el almacenamiento. Las tardías, que maduran a los 80 días, producen cogollos de mayor tamaño y se destinan a la provisión invernal.

Se consume cocinado, encurtido o crudo en ensalada. Se puede conservar cocido, congelarse tras escaldarlo previamente e incluso preparar como chucrut (col fermentada que se utiliza como condimento o acompañamiento). En Venezuela es común consumirlo en los perros calientes.

El repollo es rico en vitamina C, A, calcio y -caroteno, además de tener un alto contenido de fibra.

## TOMATE

---

Fue traído de Centroamérica a España en el siglo XVI por Fray Tomás de Berlanga. El tomate es un alimento poco energético que aporta apenas 20 kcalorías por 100 gr. Su componente mayoritario es el agua, seguido de los hidratos de carbono.

Se considera una fruta-hortaliza, ya que su aporte de azúcares simples es superior al de otras verduras, lo que le confiere un ligero sabor dulce.

Es una fuente interesante de fibra, minerales como el potasio y el fósforo, y de vitaminas, entre las que destacan la C, E, provitamina A y vitaminas del grupo B, en especial B1 y niacina o B3. Además, presenta un alto contenido en carotenos como el licopeno, pigmento natural que aporta al tomate su color rojo característico. El alto contenido en vitaminas C y E y la presencia de carotenos en el tomate convierten a éste en una importante fuente de antioxidantes, sustancias con función protectora de nuestro organismo.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

## TUPINAMBO

---

El tupinambo es un tubérculo comestible, originario de América del Norte de forma alargada, su tonalidad varía entre el blanco, el burdeos y el marrón. Llegó a Europa en el siglo XVII, y durante tiempo fue un alimento muy consumido, hasta que la patata lo relegó a un segundo plano. Llama la atención por sus atractivas flores amarillas, son parientes del girasol pero más pequeñas y abundantes.

Es una planta que florece con frecuencia en los jardines y los adorna, y mucha gente ignora que sus tubérculos son una delicia.

Su raíz tiene una forma alargada y anudada, mide más o menos 10 centímetros y su color puede variar entre el blanco y el rojo o el morado o marrón.

Su textura es muy parecida a la de la patata, es crujiente en crudo y se ablanda si se cocina. Tiene un sabor suavemente dulzón. Pertenece a la misma familia de la alcachofa, por lo que se asemeja un poco a ella.

Su cultivo se remonta a la época de los amerindios (indios americanos), mucho antes de la colonización de los europeos. También se le conoce como pataca, turma, aguaturma, canaria, alcachofa de Jerusalén, castaña de tierra, batata de caña, criadilla de agua, batata tupinamba, etc.

Tiene propiedades diuréticas, muy apropiadas para personas que padecen reumatismo y retención de líquidos.

Para la diabetes: por su alto contenido en inulina, regula el nivel de azúcar en la sangre de pacientes con diabetes. El tubérculo contiene además de fibra, minerales que colaboran con la acción antidiabética, como cobre, magnesio, manganeso y cinc.

Para adelgazar y para la salud cardiovascular: es un alimento adecuado que puede sustituir a la patata en dietas de adelgazamiento. La fibra dietética que contiene aporta sensación de saciedad a la hora de comer, y junto con su bajo contenido en grasas, es un buen aliado en dietas para la obesidad. La fibra que contiene es depurativa y disminuye el colesterol porque captura parte de la grasa ingerida impidiendo así su absorción. Estas características lo hacen un alimento adecuado para personas con enfermedades cardiovasculares.

Regulador intestinal: la inulina forma parte del grupo de la fibra prebiótica, es decir, que en el intestino fermenta, mejorando el ritmo intestinal, y manteniendo la flora intestinal saludable.

Su contenido nutricional consiste aproximadamente en un 15% de proteínas, 9% de carbohidratos y un 4% de fibra. Tiene muy poca grasa, apenas el 1%, pero son ricas en diversas vitaminas y minerales.

La parte comestible de este vegetal son las raíces (tubérculos), los cuales se pueden comer hervidos o en vinagre.

En cualquier caso, es importante no excederse con las cantidades diarias para evitar que el cuerpo sea incapaz de absorber la inulina presente en este alimento. El consumo excesivo de este vegetal, de hecho, puede provocar diarrea, dolor abdominal, gases y distensión intestinal.

La dosis diaria recomendada para un adulto es de 200 gr, lo que corresponde a una alcachofa de tamaño mediano.

## YUCA

---

La mandioca es un alimento rico en hidratos de carbono complejos (principalmente almidón), fibra, también contiene proteína vegetal, vitaminas A, B2, B3, B6, B9 o ácido fólico, C, K y minerales como el potasio, magnesio, fósforo, calcio, hierro y sodio. En cuanto a calorías, 100 gr de yuca o mandioca aportan unas 145 Kcalorías.

La yuca o guacamota tiene acción energética, depurativa, hipocolestemiante, neuroestimulante, antitrombótica, antioxidante, antiinflamatoria, inmunoestimulante, antibacteriana (uso externo). Es un alimento saciante. La yuca apenas tiene grasa. Aporta mucha energía, es por lo tanto excelente para deportistas, niños y personas activas. La yuca es de fácil digestión. Al no contener gluten es una opción excelente para los celíacos para sustituir a los cereales con gluten y obtener una buena fuente de carbohidratos.

## ZANAHORIA

---

La zanahoria es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional gracias a su contenido en vitaminas y minerales. El agua es el componente más abundante, seguido de los hidratos de carbono, esto es, nutrientes que aportan energía. La zanahoria presenta un contenido en hidratos de carbono superior a otras hortalizas. Al tratarse de una raíz, absorbe los nutrientes y los asimila en forma de azúcares. El contenido de dichos azúcares disminuye tras la cocción y aumenta con la maduración.

Su color naranja se debe a la presencia de carotenos, entre ellos el beta-caroteno o pro-vitamina A, pigmento natural que el organismo transforma en vitamina A conforme la necesita. Asimismo, es fuente de vitamina E y de vitaminas del grupo B como los folatos y la vitamina B3 o niacina. En cuanto a los minerales, destaca el aporte de potasio, y cantidades discretas de fósforo, magnesio, yodo y calcio. Este último es de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos buena fuente de este mineral.

Nota final: El valor que figura de los diferentes nutrientes corresponde a la media aritmética de las/ los diferentes especies y productos de cada uno de ellos.



# ACTITUDES. VALORES

## ACTIVIDADES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO ESTILO DE VIDA. LA D.M. NO ESTÁ COMPLETA SIN SU CONCURSO

### AGUA

---

El agua es el componente principal de nuestro cuerpo y sin el que no puede subsistir. Además representa las dos terceras partes del mismo. Al nacer, aproximadamente el 75% de nuestro cuerpo es agua y en la edad adulta este porcentaje disminuye hasta aproximadamente el 60%.

Sin embargo, este nutriente tan esencial para la vida es un simple líquido incoloro, inodoro e insípido, que se ha convertido en la bebida por excelencia. Cumple numerosas funciones en nuestro cuerpo, desde la regulación de la temperatura hasta su intervención en numerosos procesos metabólicos.

Este líquido es tan importante que se asocia al surgimiento de la vida en el planeta Tierra y es sinónimo de vida. Por este motivo, las investigaciones en otros lugares de la galaxia se centran en conocer si hay agua, pues donde hay agua siempre hay mínimos organismos microscópicos dotados de vida.

Funciones del agua en el organismo:

Podemos distinguir distintas funciones del agua como nutriente para nuestro organismo, entre las que destacan las siguientes:

- Se encarga de transportar nutrientes al interior de las células, ayudando a la vez a eliminar los productos de desperdicio de éstas.
- Participa en la digestión de nutrientes.
- Ayuda a la disolución de los mismos junto con la digestión mediante la hidrólisis.
- Interviene en dar volumen y forma a las células. Porque el agua en el interior de las mismas ejerce una presión dándoles la forma adecuada.
- Evita el roce en las articulaciones.
- Mantiene la temperatura corporal mediante el sudor.
- Es el medio líquido donde se encuentran disueltos todos los fluidos corporales como la sangre, orina, heces, secreciones digestivas, etcétera.

### ALEGRÍA

---

La alegría es una fuente de bienestar que debe cultivar siempre y en cualquier circunstancia. El filósofo Tomás de Aquino explica de forma acertada que la alegría nace siempre ante un bien presente, por ejemplo, el amor correspondido, la salud, un éxito profesional, un regalo, una buena noticia... Por el contrario, la tristeza nace ante una situación negativa: el desamor, una ruptura sentimental, la decepción de un amigo, la soledad... La alegría es fuente de bienestar; por ello, si de verdad quieres ser feliz lo que debes hacer es potenciar este sentimiento como un medio excelente de realización personal.

Disfruta de la alegría de estar vivo en contacto con el aquí y con el ahora. Siente la magia de saber que hay personas en tu vida que te quieren y a las que quieres de verdad. Observa la maravilla de un paisaje porque la felicidad está más cerca de ti de lo que a veces piensas. El efecto que produce la alegría es la plenitud del alma. Una plenitud que va más allá de la perfección física.

## AMISTAD

Las distintas opciones de amistad, desde la más superficial a la más íntima, juegan un papel determinado en la felicidad y el bienestar de una persona. Así lo ha demostrado de forma científica una extensa investigación realizada en el Reino Unido. En este artículo se describe por qué la amistad es un componente importante de la felicidad y qué aportan los distintos tipos de relación de amistad. Además, un experto responde a la pregunta: ¿puede ser la pareja un amigo?

Contar con un círculo amplio de amigos ayuda a hombres y mujeres de mediana edad a tener un mayor sentido del bienestar y de felicidad, según un estudio reciente. Los investigadores, del Colegio Universitario de Londres (Reino Unido), han basado su observación en más de 6.500 británicos nacidos en 1958 y a quienes se dio seguimiento hasta la mediana edad. El análisis, que publica la revista "Journal of Epidemiology and Community Health", concuerda con los hallazgos de investigaciones anteriores.

Amistad: un ingrediente de la felicidad

Dice una frase conocida que hay tres claves para la felicidad: la salud, el dinero y el amor. Pero, en términos científicos, no se ha podido demostrar que la salud aporte una felicidad duradera, ni que su falta implique infelicidad; tampoco que el dinero otorgue de manera automática la felicidad. En cambio, sí se ha confirmado de forma empírica que el amor (entendido como todas las relaciones afectivas) está directamente relacionado con mayores niveles de satisfacción subjetiva y, en consecuencia, con la felicidad.



La amistad es una de estas relaciones afectivas, junto con las relaciones de pareja y la familia. Las tres funcionan como base sólida de la verdadera felicidad psicológica humana, como han comprobado varios estudios, aunque sin llegar a recabar el porqué?.

Se ha confirmado de forma empírica que todas las relaciones afectivas están directamente relacionadas con mayores niveles de satisfacción subjetiva.

El especialista José Luís Zaccagnini, de la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga y experto en psicología positiva, aporta algunas razones tentativas. En primer lugar, “somos animales sociales y, por tanto, nos sentimos mucho mejor por el mero hecho de estar próximos a otros seres humanos”. En segundo lugar, “varias necesidades humanas fundamentales, como las relaciones sexuales o afectivas, la comunicación o la autoimagen, dependen de forma crucial de las relaciones afectivas con otras personas”. Y, por último, “los seres humanos somos seres ‘para los demás’, es decir que, en última instancia, solo podemos encontrar sentido a la vida en base a nuestras relaciones con los demás”.

## ÁRBOL

---

Tu salud en el bosque

Los árboles y todo su reino están en perfecta concordia con el campo vital de la Tierra, ellos extraen la fuerza vital del voltaje asociado a la vida y propagan estos campos vibracionales teniendo un impacto pacificador para el resto de seres vivos. Por pura simpatía equilibran y armonizan a cualquier ser humano que esté a su alcance.

Es sabido del efecto positivo de abrazar a los árboles, la ciencia avala estas prácticas. Pero no solo el aspecto vibracional y vital de los árboles ejercen un encomiable efecto sobre nosotros, existe un mundo espiritual y consciencial arbóreo, al cual podemos acudir, que guarda una poderosa sabiduría de la Tierra, de la vida y de la realización.

*“Cada árbol es un depósito de fuerzas salidas del sol y de la tierra, y podemos extraer estas fuerzas.”*



EMBAJADA DEL JAPON 2016 INVITACION A LA FIESTA DEL EMPERADOR

## ARTE

Se habla mucho sobre la importancia del arte en la cultura, y en como esta es una manifestación de cada una de sus cualidades. Es a través del arte y la arquitectura, que interpretamos o ubicamos en un periodo temporal a una civilización, permitiéndonos entenderla, comprenderla para permear nuestra conciencia del todo y nuestra existencia.

Marcel Proust dice “Gracias al arte, en lugar de ver un mundo, el nuestro, lo vemos multiplicarse, y cuántos más son los artistas originales, los más mundos que tenemos disponibles, diferentes unos de otros, y muchos siglos después de que el fuego del que emanaba se extingue, que se llamen Rembrandt o Vermeer, siguen enviando sus rayos de luz característica “. Arte, cine, teatro, danza, son puertas abiertas a otros mundos, son momentos de la pérdida de la propia identidad, que se pierde en esos momentos con esas formas, esos sonidos, esos caracteres, de manera distante y sin embargo percibida tan cerca. Esto es en mi opinión, el quid de cualquier teoría que tiene que ver con lo que se llama la psicología del arte, cualquiera que sea el medio empleado para explicar un fenómeno tan complejo y variado, que ve la intersección de los mundos interiores de muchas, las realidades (política, cultural y social), presentes y proyectados hacia el futuro y que se abre a la relación entre el arte y exploración; esta última es la conexión que considero más importante para los fines de la investigación artística y psicológica en el ámbito de la producción y el disfrute artístico. Ver el arte como vehículo, herramienta, las oportunidades, la exploración de nuevos mundos, nuevas posibilidades, nuevas técnicas, nuevas habilidades, tales como la exploración y el establecimiento de nuevas conexiones. (M.P.)

Está presente en todas las culturas, arcaicas, recientes, primitivas y evolucionadas. Podemos decir que el arte es el producto de un comportamiento que tiene un origen biológico distante, es decir, la necesidad de poner orden en el mundo percibido, comportamiento que se transforma a nivel filogenético y ontogenético. La realización de actividades que se basan en procesos y factores psicológicos: motivación, memoria, emociones, percepción, representación, ideación, imaginación es decir, todos factores cognitivos.

A nivel psicofisiológico son numerosos efectos positivos que la práctica artística puede tener sobre la salud, independientemente del nivel de experiencia. En un estudio reciente realizado por la Universidad de Drexel, 2016, se ha demostrado que practicar arte durante unos 45 minutos puede producir una baja significativa en los niveles de cortisol, incluso en personas que no tienen experiencia artística anterior. El estudio fue llevado a cabo por profesionales en un entorno adecuado y protegido, y los materiales (collage, lápices de colores, marcadores, tan fácil de usar y no estructurados), sin duda han facilitado el disfrute de la experiencia, lo que confirma la correlación positiva entre el efecto positivo la experiencia artística y el profesionalismo del facilitador y la adecuación del entorno. Es mejor usar la palabra facilitador en lugar de la del arte terapeuta / terapeuta debido a que el “poder positivo” que el arte tiene en nuestro bienestar no está necesariamente ligada al contexto terapéutico. Nos referimos a este respecto a la distinción que la American Psychological Association Div.10 Psychology of the Aesthetics, Creativity and the Arts realiza entre la terapia de arte y el arte como terapia. Este último tiene que ver con el valor universal del arte al cual nos hemos referido antes, por lo que el hecho de hacer algo artístico y creativo, o admirar una obra de arte (donde el arte no sólo significa la pintura o la escultura, sino también música, danza, teatro, fotografía, etc.) produce los cambios a nivel psico-fisiológico que pueden ser positivo para nuestro bienestar.

La creación artística de hecho se considera un proceso en gran parte inconsciente que proporciona una ventana a la mente del creador. A través del análisis de elementos visuales, tales como la

colocación de una imagen en la página, los colores elegidos, el tipo de líneas que se utiliza, el uso del espacio, el número y la integración de los elementos, y el movimiento aparente de la imagen. El profesional es capaz de evaluar el estado emocional de la persona, proporcionar asesoramiento adecuado y controlar el paso del tiempo; el camino del desarrollo hecho juntos.

## BAILE

Bailar es una de las formas que realmente pueden iluminar las vidas monótonas de las personas. Lo que realmente puede beneficiarlas en su salud emocional, mental, física y general. Cuando alguien decide iniciar una forma de ejercicio suele tener en cuenta el nivel de diversión que incluye y el baile es eso... diversión.

### Beneficios del baile para la salud general:

#### Ayuda su corazón

La danza es una gran actividad para aquellos con riesgo de enfermedad cardiovascular . Un estudio italiano demostró que las personas con insuficiencia cardíaca que practicaron el baile como ejercicio, mejoraron su salud del corazón, así como la respiración, y la calidad de vida de manera significativa en comparación con aquellas que montaban en bicicleta o caminaban en una caminadora para hacer ejercicio.

#### Pérdida de peso

La pérdida de peso es otro de los beneficios del baile si lo practica seguido. Un estudio del "*Journal of Physiological Anthropology*" encontró que un programa de ejercicio aeróbico de entrenamiento de la danza es tan útil para la pérdida de peso, y el aumento de la potencia aeróbica como el ciclismo y el jogging.





## Aumenta la energía

¿Se siente sin energía durante el día? Bailar le podría ayudar a recuperarla. Una investigación publicada en “*The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition*”, encontró que un programa de baile semanal podría mejorar el rendimiento físico y aumentar los niveles de energía en los adultos.

## Mejora la flexibilidad fuerza y resistencia

Bailar algunas veces requiere una gran cantidad de flexibilidad. La mayoría de las clases de baile comienzan con un calentamiento que incluye varios ejercicios flexibles de estiramiento. Cuando bailas, debes esforzarte por alcanzar el rango de movimiento de todos los grupos musculares.

Bailar aumenta la fuerza, obligando a los músculos a resistirse contra el propio peso del cuerpo. Muchos estilos de baile, incluyendo el jazz y el ballet, requieren de saltos en el aire y saltar requiere una tremenda fuerza de los principales músculos de las piernas.

La danza es un ejercicio físico, por lo que aumenta la resistencia. La resistencia es la capacidad de los músculos para trabajar duro por períodos cada vez más largos de tiempo sin fatiga. Bailar regularmente, es ideal para mejorar la resistencia, especialmente la danza vigorosa.

## Beneficios del baile para la salud emocional

### • Hace que se sienta feliz

Bailar es algo que prácticamente todo el mundo disfruta hacer. Si observas una persona mientras está bailando, seguramente esta tiene una gran sonrisa en su cara. ¡Sonreír y reír mientras se baila es absolutamente natural! Esto es debido a que permite que disfrutes realmente. No hay barrera de edad en el baile a diferencia de otras formas de ejercicio. Una persona de cualquier edad puede bailar y disfrutar de los beneficios del baile para la salud.

### • Elimina el estrés y la depresión

Se ha demostrado que uno de los beneficios del baile es que ayuda a prevenir la leve depresión y mejora la confianza de la persona que baila. La depresión se está convirtiendo en un problema creciente entre los adolescentes y adultos de todas las edades.

Un estudio en el “*International Journal of Neuroscience*” encontró que la terapia de movimiento de la danza aparte de mejorar la depresión, también lo hace con la psicológica del estrés mediante la regulación de los niveles de serotonina y dopamina en el cuerpo. Dado que la danza es una actividad social, ayuda con los sentimientos de aislamiento que padecen las personas que sufren de depresión y algunas veces las personas mayores que viven solas.

### • Mejora su confianza y autoestima

La danza también ayuda a mejorar la confianza. Cada vez que domina un nuevo paso de baile, experimenta un aumento de la confianza, además de un estado de ánimo elevado. Ese aumento de la confianza es trasladado a todos los aspectos de su vida.

El baile es una actividad social. Los estudios han demostrado que los fuertes lazos sociales y la socialización con los amigos contribuyen a una alta autoestima y una actitud positiva. Bailar proporciona muchas oportunidades de conocer a otras personas. Unirse a clases de baile puede aumentar tu autoestima y desarrollar habilidades sociales. Debido a que la actividad física reduce el estrés y la tensión; el baile da una sensación general de bienestar.



## Beneficios del baile para la salud mental

### • Mejora la memoria

De acuerdo con un estudio en el *“New England Journal of Medicine”*, el baile puede aumentar la memoria y prevenir la aparición de la demencia a medida que envejece. La ciencia revela que el ejercicio aeróbico puede revertir la pérdida de volumen en el hipocampo, la parte del cerebro que controla la memoria. El hipocampo se encoge de forma natural durante la edad adulta, lo que a menudo conduce a problemas de memoria y, a veces la demencia.

### • Combate la enfermedad de Alzheimer

Diversos estudios muestran que el baile frecuente ayuda a evitar los efectos de la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia, así como aumentar la agudeza mental para las personas de todas las edades. También se ha demostrado que algunas personas con la enfermedad de Alzheimer son capaces de recordar memorias olvidadas cuando bailan la música que solían conocer.

### • Aumenta su inteligencia

Durante siglos, los manuales de danza y otros escritos han alabado los beneficios del baile para la salud, por lo general como el ejercicio físico. Ahora, gracias a estudios, se ha demostrado que aumenta la inteligencia. La esencia de la inteligencia es tomar decisiones. El mejor consejo, cuando se trata de mejorar tu agudeza mental, es involucrarte en actividades que requieren la toma de decisiones rápidas (en segundos), así que para aumentar su inteligencia en lugar de la memorización, simplemente puede trabajar en tu estilo físico bailando.

Una forma de hacerlo es aprender algo nuevo. No sólo el baile, cualquier cosa nueva. Al tomar clases de baile podría desafiar su mente y estimular la conectividad del cerebro generando la necesidad de nuevas vías. Las clases difíciles son las mejores, ya que incitan a tener una mayor necesidad de nuevas conexiones neuronales, aumentando así la conectividad neural.

### ¿Qué tipo de música debo bailar?

Hay muchas formas de baile. Jazz, salsa, merengue, bachata, reggaetón, zumba, hip-hop, ballet, contemporánea, etc. son los diferentes tipos de música. Cada forma de danza es igualmente beneficiosa. Todos los tipos de baile le proporcionan las formas en que puede tener una vida sana. Bailar le puede ayudar de muchas maneras. Todas las formas de baile son igualmente eficaces, lo único que tiene que decidir es qué forma de danza le gusta más y practicarla constantemente para así obtener los beneficios del baile para la salud.



## CAMINAR

---

Caminar a paso rápido es uno de los ejercicios más fáciles y simples, además de ser adecuado para todas las edades.

### Fortalece su corazón

Caminar con regularidad reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Reduce los niveles de colesterol LDL (malo), aumenta los niveles de HDL (colesterol bueno) y mantiene la presión arterial bajo control. Caminar a paso rápido durante 30 minutos ayuda a prevenir y controlar la presión arterial alta que puede causar accidentes cerebrovasculares, reduciendo su riesgo hasta en un 27%.

### Reduce el riesgo de enfermedades

Además de enfermedades del corazón, entre los beneficios de caminar está reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, asma y algunos tipos de cáncer. Aquellas personas que caminan activamente tienen alrededor de un 20 por ciento menos de desarrollar cáncer de colon, de mama y de útero que las menos activas.

### Le mantiene en forma

Si está tratando de perder peso, necesitará quemar alrededor de 600 calorías al día más de lo que estás comiendo. Caminar es una de las maneras más fáciles de hacerlo. Esta actividad también aumenta la masa muscular y tonifica y cuanto más músculo tengas, tu metabolismo quemará calorías más rápido, incluso en reposo.

### Ayuda a prevenir la demencia

La actividad física tiene un efecto protector sobre la función del cerebro y el ejercicio regular reduce el riesgo de demencia en un 40%. Las personas mayores que caminan diez km o más a la semana evitan la contracción del cerebro y así preservan la memoria a medida que pasan los años.

### Previene la osteoporosis

Otro de los beneficios de caminar es que estimula y fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, algo muy importante, especialmente para las mujeres. También ayuda a mantener la salud de las articulaciones evitando enfermedades como la artritis.

### Tonifica las piernas

Una buena caminata puede ayudar a fortalecer y dar forma a sus piernas, trabajando también las pantorrillas, cuádriceps y el levantamiento de los glúteos en la mujer; en esto último especialmente si agregas colinas, montañas o escalones a la actividad. Además, si presta atención a la postura al caminar, también puede tonificar los abdominales (contrayéndolos al realizar la actividad) y reducir gradualmente su cintura.

### Aumenta tus niveles de vitamina D

Otro de los beneficios de caminar es que si lo hace a la luz del día (sin quemarte) aumentará su nivel de vitamina D, un nutriente a veces difícil de conseguir en los alimentos y que juega un papel muy importante desde la salud de los huesos hasta la inmunidad.

## Le da energía

Caminar aumenta tu circulación y el suministro de oxígeno a cada célula de tu cuerpo, ayudando a que se sienta más alerta y vivo. Despierta la rigidez en las articulaciones y alivia la tensión muscular haciéndole sentir menos lento. Cuando tenga bajones de energía, salga a dar un paseo y notará la diferencia.

## Le hace feliz!

Estudios han demostrado, que el ejercicio regular de intensidad moderada (como caminar a paso ligero) puede ser tan eficaz como los antidepresivos en los casos de depresión leve a moderada. Caminar activa endorfinas en el torrente sanguíneo, lo que reduce el estrés y la ansiedad. Además, no hay que olvidar que es una actividad social en la que puede unirse a un grupo para caminar, hablar y conocerse, lo cual representa una gran manera de desterrar los sentimientos de aislamiento y soledad.

## COMPAÑÍA / COMPAÑERISMO

---

Se utiliza el término compañerismo para designar a un tipo de relación o vínculo amistoso que se establece entre compañeros, de escuela, del trabajo, entre otros, y que tiene como características principales actitudes y comportamientos en los que prima la bondad, el respeto y la confianza entre ellos. El compañerismo es especialmente característico de cierto tipo de vínculos como por ejemplo las relaciones fraternales, las relaciones de camaradas laborales, los compañeros escolares, etc.

Para entender mejor el término compañerismo es necesario definir lo que es un compañero

En este sentido podemos alegar que un compañero es aquella persona con la que uno comparte determinadas situaciones, vivencias y sentimientos en uno o varios momentos de su vida. A lo largo de la historia de cada individuo pueden aparecer numerosos compañeros que están en determinados lugares o espacios y con los cuales se establecen diferentes tipos de compañerismo.

El compañerismo es aquello que une a personas que no pueden tener ningún vínculo sanguíneo pero que comparten tan profundamente algunas formas de pensar o sentir que pasan a considerarse directamente *'hermanos del alma'*.

## COMUNICACIÓN

---

El término comunicación procede del latín "*communicare*" que significa "hacer a otro partícipe de lo que uno tiene". La comunicación es la acción de comunicar o comunicarse y se entiende como el proceso por el que se trasmite y recibe una información. Todo ser humano y animal tiene la capacidad de comunicarse con los demás.

Para que un proceso de comunicación se lleve a cabo, es indispensable la presencia de seis elementos: que exista un emisor, es decir, alguien que transmita la información; un receptor, alguien a quien vaya dirigida la información y que la reciba; un contacto por medio de un canal de comunicación, que puede ser muy variado: el aire por el que circulan las ondas sonoras, el papel que sirve de soporte a la comunicación escrita, la voz, etc. Asimismo, que exista una información o mensaje a transmitir; un

código o sistema de signos común al receptor y al emisor, donde el mensaje va cifrado -los signos pueden ser no lingüísticos (símbolos, señales e iconos) y lingüísticos (escrituras, sonidos, concepto asociado, sentido, etc.)-; y por último, que el mensaje tenga un referente o realidad, al cual alude mediante el código.

## CONCORDIA

---

La Unión Europea ha logrado el más largo período de paz de la Europa moderna, colaborando a la implantación y difusión en el mundo de valores como la libertad, los derechos humanos, y la solidaridad; estos valores de la Unión Europea proyectan esperanza hacia el futuro, en tiempos de incertidumbre, proponiendo un ejemplo de progreso y de bienestar. <http://www.premiosprincesa.es/premio-princesa-asturias-concordia.html>

## CONVIVENCIA

---

La convivencia hace referencia a la acción de convivir, esto no es más que el compartir constante con otra persona diferente a ti todos los días, es decir, es el hecho de vivir en compañía con otros individuos. Un ejemplo de convivencia sería una casa familiar, en la cual interactúan constantemente una familia; otro ejemplo serían los esposos que a pesar de que no posean niños, aun se considera que siguen practicando la convivencia. Esta coexistencia tiene que tener un carácter pacífico, armonioso y sereno, alejándose totalmente de las disputas, riñas o discusiones entre las personas que conviven para evitar una mala convivencia. Esta práctica está basada principalmente en la tolerancia, factor sumamente importante a la hora de compartir la vida diaria o rutinaria con alguien más.

## DEPORTE

---

El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego.

La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «*actividad física*», pero se puede diferenciar «actividad física» con «ejercicio físico», existiendo actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son considerados como deportes por algunas instituciones deportivas como el COI, considerando que la mente es una parte más del cuerpo cuya actividad está considerada también como actividad física, aunque no se trate de ejercicio físico propiamente dicho. Ejemplo de ello son juegos como el ajedrez, el tiro deportivo o los deportes electrónicos, para cuya práctica no se requiere realizar ejercicio físico. Otros ejemplos de aparentemente escasa actividad física son el tiro con arco, el automovilismo, el billar, entre otros. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con la definición.

## DIÁLOGO

---

Con origen en el concepto latino *dialōgus* (que, a su vez, deriva de un vocablo griego), un diálogo describe una conversación entre dos o más individuos, que exponen sus ideas o afectos de modo al-

ternativo para intercambiar posturas. En ese sentido, un diálogo es también una discusión o contacto que surge con el propósito de lograr un acuerdo. En su uso más habitual, el diálogo es una forma presente tanto en el discurso oral como en el escrito en donde se comunican entre sí dos o más personas. Se trata de un recurso válido y adecuado para intercambiar ideas por cualquier medio, ya sea directo o indirecto.

El diálogo puede ser tanto una conversación amable como una violenta discusión. De todas formas, suele hablarse del diálogo como una exposición e intercambio de pensamientos donde se aceptan las posturas del interlocutor y los participantes están dispuestos a modificar sus propios puntos de vista. Por eso existe un consenso sobre la necesidad de diálogo en campos como la política, por ejemplo.

## FELICIDAD

---

La felicidad es una emoción que se produce en un ser vivo cuando cree haber alcanzado una meta deseada.

La felicidad suele ir aparejada a una condición interna o subjetiva de satisfacción y alegría. Algunos psicólogos han tratado de caracterizar el grado de felicidad mediante diversos tests, y han llegado a definir la felicidad como una medida de bienestar subjetivo (autopercebido) que influye en las actitudes y el comportamiento de los individuos. Las personas que tienen un alto grado de felicidad muestran generalmente un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que se sienten motivadas a conquistar nuevas metas.

## GENEROSIDAD

---

La generosidad es un valor o rasgo de la personalidad, caracterizado por ayudar a los demás de un modo honesto sin esperar obtener nada a cambio. Una persona que practica la generosidad se la suele calificar como generosa. Procede del latín *generositas*, *generositātis*. Formada por *gen-* (generar, raza, estirpe, familia) y que originariamente se utilizaba para referirse a la cualidad de una persona hidalga, de familia noble e ilustre.

La generosidad se asocia normalmente al altruismo, la solidaridad y la filantropía. Los conceptos opuestos a la generosidad podrían ser la avaricia, la tacañería y el egoísmo.



## HIERBAS AROMÁTICAS

---

Las hierbas aromáticas son plantas muy utilizadas en la cocina mediterránea por sus cualidades aromáticas y condimentarias. Son cultivadas en huertos de diferente extensión. La expresión *finas hierbas* se utiliza por lo general para designar una mezcla de cuatro hierbas: *cebollino*, *perifollo*, *estragón* y *perejil* que constituyen el pilar de la cocina francesa.

Generalmente se utilizan las hojas de las mismas, ya sean frescas, secas, o deshidratadas, tanto para sazonar los guisos como para realzar los diversos aromas de los platos culinarios, ya sean en crudo o cocinados.

A lo largo de la historia las hierbas fueron ignoradas, excepto la menta, el perejil y el ajo. Algunas sólo eran localmente conocidas.

Las plantas utilizadas pertenecen, en términos generales, a tres familias botánicas:

- las aliáceas: ajo, cebolla, cebolleta, chalotas, etc.
- las apiáceas: angélica, carvi, perifollo, hinojo, perejil, etc.
- las lamiáceas: mejorana, melisa, menta, orégano, ajedrea, salvia, tomillo, etc.

Las hierbas aromáticas secas tienen un aroma muy fuerte y deben ser utilizadas con mesura.

Las flores aromáticas se utilizan para hacer medicamentos y colonias.

## HUERTO

---

Un huerto o huerta es un cultivo de regadío, muy frecuente en las vegas de los ríos por ser un tipo de agricultura que requiere riego abundante, aunque el sistema de riego por goteo, muy apropiado en las parcelas de horticultura, economiza una enorme cantidad de agua. Los principales cultivos de las huertas suelen ser las hortalizas, verduras, legumbres y, a veces, árboles frutales. Suelen recibir por ello el nombre genérico de *cultivos hortícolas*.

Huerto Urbano, Escolar, Familiar, Comunitario, Municipal y Ecológico son los más importantes.

## HUMANISMO

---

El humanismo, en su sentido amplio, significa valorar al ser humano y la condición humana. En este sentido, está relacionado con la generosidad, la compasión y la preocupación por la valoración de los atributos y las relaciones humanas. La palabra, como tal, se compone de la palabra *humānus*, que significa ‘humano’, e - (-ismós), raíz griega que hace referencia a doctrinas, sistemas, escuelas o movimientos.

El humanismo es una corriente filosófica que nace en Italia en el siglo XV durante la época renacentista. Este movimiento se fundamenta en el valor de los seres **humanos**, dándole mayor importancia al pensamiento crítico y a lo racional, por encima de toda superstición o dogma. A través de ella se buscó la transmisión de conocimientos, que hacían del hombre un sujeto realmente humano y natural.



## IMAGINACIÓN

---

Del latín *imaginatio*, imaginación es la facultad de una persona para representar imágenes de cosas reales o ideales. Se trata de un proceso que permite la manipulación de información creada en el interior del organismo (sin estímulos externos) para desarrollar una representación mental.

La imaginación, de este modo, permite tener presente en la mente un objeto que se ha visualizado con anterioridad o crear algo nuevo sin ningún sustento real. Al imaginar, el ser humano manipula información de la memoria y convierte elementos ya percibidos en una nueva realidad.

El concepto, por lo tanto, puede usarse para nombrar a la capacidad para desarrollar este proceso mental y al resultado del mismo. Por ejemplo: *“Mi hija tiene una gran imaginación: anoche me contó una historia de un pequeño tigre volador que la visita por las noches”, “Mi imaginación me llevaba a pensar que vivía un cocodrilo debajo de mi cama”, “No es un peligro real, es sólo tu imaginación”*.

La noción de imaginación también se utiliza para nombrar al juicio que no tiene fundamento o que se sustenta en algo que no existe en la realidad: *“Los fundamentos del fiscal son pura imaginación: no hay una sola prueba que avale sus palabras”, “Quiero una respuesta concreta, no ideas alocadas procedentes de tu imaginación”*.

La imaginación también puede asociarse a la facilidad para desarrollar nuevos proyectos o formar ideas novedosas: *“Necesito que utilices toda tu imaginación para pensar un lema que destaque este producto de los de la competencia”, “Gracias a la imaginación de mi cuñado, hoy tenemos una empresa que no deja de crecer”*.

## LECTURA

---

Imprescindible en la Dieta Mediterránea.

## MÚSICA

---

La música (del griego: *mousik* «el arte de las musas») es, según la definición tradicional del término, el arte de organizar sensible y lógicamente una combinación coherente de sonidos y silencios utilizando los principios fundamentales de la melodía, la armonía y el ritmo, mediante la intervención de complejos procesos psico-anímicos. El concepto de música ha ido evolucionando desde su origen en la Antigua Grecia, en que se reunía sin distinción a la poesía, la música y la danza como arte unitario. Desde hace varias décadas se ha vuelto más compleja la definición de qué es y qué no es la música, ya que destacados compositores, en el marco de diversas experiencias artísticas fronterizas, han realizado obras que, si bien podrían considerarse musicales, expanden los límites de la definición de este arte.

La música, como toda manifestación artística, es un producto cultural. El fin de este arte es suscitar una experiencia estética en el oyente, y expresar sentimientos, emociones, circunstancias, pensamientos o ideas. La música es un estímulo que afecta el campo perceptivo del individuo; así, el flujo sonoro puede cumplir con variadas funciones (entretenimiento, comunicación, ambientación, diversión, etc.).

Es sonoridad organizada (según una formulación perceptible, coherente y significativa). Esta definición parte de que —en aquello a lo que consensualmente se puede denominar “música”— se pueden percibir ciertos patrones del “flujo sonoro” en función de cómo las propiedades del sonido son aprendidas y procesadas por los humanos (hay incluso quienes consideran que también por los animales).

## OPTIMISMO

---

La predisposición a entender y a analizar la realidad desde su aspecto más positivo. Por otra parte hacer hincapié en la doctrina de carácter filosófico que le otorga al universo el mayor grado de perfección posible.

Como doctrina filosófica, el optimismo se opone al pesimismo (del latín *pessimum*, que se traduce como “lo peor”), una postura centrada en la idea de que estamos en el peor de los universos posibles.

Un rasgo en la disposición de la personalidad que oscila entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Así, el optimismo se caracteriza por una tendencia a confiar en que el futuro sea favorable, por lo que contribuye a afrontar las dificultades con buen ánimo y perseverancia. Una persona optimista logra identificar y valorar lo positivo de cada circunstancia e individuo.

Es muy frecuente que al mencionar la palabra optimismo aparezca rápidamente su opuesta: pesimismo. En este caso, la diferencia es clara entre ambos términos. Así, mientras que ante cualquier situación la persona optimista intenta encontrar soluciones, posibilidades o ventajas, quien es pesimista por naturaleza lo que hace es desanimarse, ver todo como un cúmulo de desventajas y perjuicios así como de inconvenientes.

Un claro ejemplo se podría dar a partir de una relación de pareja que después de muchas peleas y discusiones llega a su fin. El miembro de la misma que apueste por el optimismo determinará que esta ruptura es la mejor solución para una relación desgastada en la que la dos partes estaban insatisfechas y sufriendo, y supone que ambos comienzan una nueva etapa en la que podrán encontrar a quienes les complementen.

El enamorado pesimista se sumirá en el pozo de la desesperación y de la tragedia y pensará que nunca más volverá a enamorarse, que jamás podrá volver a estar con nadie, que prefiere sufrir a estar solo o que no encontrará a nadie que lo quiera.

Los estudiosos afirman que, por lo general, los optimistas tienen mejor humor, son más perseverantes y gozan de un mejor estado de salud que aquellos que son pesimistas. Por eso, los optimistas tienden a salir fortalecidos de las situaciones traumáticas y estresantes.

## PASEAR

---

Caminar o pasear es uno de los ejercicios que, además de ser agradables, pueden hacerle sentir mejor. Muchos piensan que si el ejercicio no es de alta intensidad no es posible beneficiarse de la actividad física. Pero pasear o caminar es gratis, es fácil y es seguro en cuanto a las lesiones.

Caminar es un ejercicio aeróbico y como tal aporta muchos beneficios para las personas que lo practican. Por ejemplo, un estudio llevado a cabo por la *Universidad de Tennessee* encontró que las mujeres que caminaban a diario tenían menos grasa corporal que aquellas que no, y presentaban un menor riesgo de sufrir coágulos de sangre.

### 1. Te ayuda a dormir mejor

Caminar ayuda a liberar serotonina (5-HT), un neurotransmisor que deriva de un aminoácido llamado triptófano. Una de sus funciones es aumentar la producción de melatonina, una hormona que regula

los ciclos del sueño. Además, para poder descansar y estar tranquilos, la serotonina interviene en el control del estrés y la temperatura corporal.

Pasear aumenta los niveles de serotonina por lo que ayuda a dormir mejor. Un estudio que se llevó a cabo en la *Universidad de Sao Paulo* que evaluó a un grupo de sujetos con insomnio, y comparó el efecto que tenía tanto el ejercicio aeróbico moderado (por ejemplo, caminar) y el aeróbico vigoroso sobre éstos, concluyó que el ejercicio aeróbico moderado fue el que alcanzó mayores beneficios respecto a la calidad del sueño.

## **2. Mejora el humor**

Un estudio de la *Universidad Estatal de California en Long Beach*, demostró que a mayor cantidad de pasos, mejor humor. ¿Por qué? Como se ha dicho en el punto anterior, caminar libera serotonina, más conocido como el químico de la felicidad. Pero, además, también libera endorfinas, unos opiáceos naturales que nos hacen sentir realmente bien.

## **3. Mejora la circulación**

Caminar mejora la circulación de la sangre y previene las enfermedades cardiovasculares.

Un estudio de la *Universidad de Colorado* y la *Universidad de Tennessee* encontró que los sujetos de su investigación que caminaron de una a dos millas diarias (1.600 a 3.200 metros), descendieron su presión arterial casi 11 puntos en 24 semanas. Los sujetos que caminaron media hora al día redujeron el riesgo de padecer un infarto en un 20%.

## **4. Aumenta la esperanza de vida**

Tal y como afirma una investigación de la *Escuela de Medicina de la Universidad de Michigan*, aquellos individuos de 50 o 60 años, que caminan regularmente, tienen un 35% menos probabilidades de morir en los siguientes ocho años respecto aquellos que no pasean.

## **5. Previene el deterioro cognitivo**

Un estudio realizado por la *Universidad de California en San Francisco (UCSF)*, en el que participaron 6.000 sujetos con 65 o más años, encontró que cuanto más caminamos, más se enlentece el deterioro cognitivo. Los sujetos que caminaron 2.5 millas diarias (4 km/día), tenían un 17% menos pérdida de memoria.

## **6. Reduce el riesgo de sufrir Alzheimer**

Un estudio que se realizó en el *Sistema de Salud de la Universidad de Virginia en Charlottesville* encontró que los hombres de 71 a 93 años de edad que caminaban un cuarto de milla diaria (400 metros) tenían un 50 por ciento menos de riesgo de sufrir Alzheimer, comparado con aquellos hombres de la misma edad que no caminaban.

## **7. Caminar te hace perder peso**

Caminar es un excelente ejercicio para perder peso cuando alguien todavía no tiene una buena condición física. Para la pérdida de peso, especialmente en las fases iniciales, el trabajo aeróbico como caminar es óptimo, pues resulta sencillo de realizar, apenas supone un riesgo de lesión y genera un gasto energético previsible y regular. Al ser una actividad de bajo impacto no ejerce tensión en tu cuerpo como lo haría correr, saltar o incluso bailar. Esto lo hace ideal para los adultos mayores, las

personas con tendencia al dolor en las articulaciones y cualquier persona que quiera dejar la vida sedentaria atrás y vivir una vida más activa.

A la hora de quemar grasa, la actividad física y las actividades cotidianas requieren entre un 20% a un 30% de la reserva total de energía. La digestión utiliza entorno al 10% de la energía total. Y el metabolismo basal, es decir, la energía almacenada por nuestro cuerpo para asegurar el funcionamiento de sus funciones vitales (cerebro, corazón, respiración, etc.) significa en torno al 50-70% de todas las calorías almacenadas. Una investigación publicada en el *Journal of the American Dietetic Association* concluye que las mujeres que caminan durante nueve horas a la semana tienen un porcentaje de grasa corporal más bajo y una mayor tasa metabólica basal.

## 8. Reduce el estrés

El estrés es una epidemia que se ha instalado en las sociedades occidentales. El ritmo de vida acelerado que muchos individuos viven, las demandas en el trabajo o en los estudios, entre otras situaciones, pueden causar situaciones realmente estresantes.

Caminar nos permite mejorar nuestra capacidad respiratoria y nuestra oxigenación. para estar más tranquilos. Además, como cualquier ejercicio aeróbico, caminar reduce los niveles de cortisol, una hormona que se libera en respuesta al estrés, según confirma una investigación publicada en el *Diario de Antropología Fisiológica*.

## 9. Caminar fortalece los músculos y te hace más resistente

Caminar tonifica músculos de piernas, glúteos y abdominales. Esto, sumado a la mejora de la resistencia aeróbica, puede notarlo en las actividades que realizas en la vida cotidiana, pues tardará más en estar cansado o fatigado.

## 10. Aumenta los niveles de vitamina D

Caminar cuando hace un día soleado incrementa los niveles de vitamina D. Esta vitamina se obtiene mayoritariamente por acción de los rayos ultravioleta. La vitamina D es necesaria para el desarrollo normal del cerebro y podría prevenir la esclerosis múltiple (EM).

Además, una investigación conjunta de la de *la Universidad de Pittsburg (Estados Unidos)* y *la Universidad Técnica de Queensland en Australia* concluyó que la vitamina D podría tener una función reguladora en el desarrollo del Trastorno Afectivo Estacional (TAE).

## PAZ

---

A nivel individual y social, la paz es el estado ideal que puede tener o aspirar un ser humano, o una sociedad, puesto que así se alcanza una situación de total armonía y equilibrio entre el corazón y la mente del individuo; es, pues, una ausencia de conflictos y luchas.

La única manera de lograr el progreso y desarrollo de la persona y de los pueblos (vecinos o países) es que todos practiquen la paz.

Hoy en día, la paz es indispensable en el mundo. A lo largo de los siglos se han sufrido batallas y guerras entre los pueblos y naciones, algunas de ellas con resultados muy devastadores en lo material y humano. Aún persisten un sin número de enfrentamientos y conflictos locales y regionales; es por ello lo importante de plasmar la paz entre todos, es una tarea difícil mas no imposible.

El símbolo de la paz suele ser una paloma blanca con una rama de olivo en el pico; la cual es de origen bíblico, después del episodio del arca de Noé. Ella es la portadora de la rama de olivo. El pintor español Pablo Picasso la dibujó en una imagen que ha quedado para siempre como muestra de esperanza en un futuro mejor.

Asimismo existe otro símbolo significativo de la paz, el cual es un círculo con cuatro líneas en su interior, una en la parte superior y tres en la parte inferior, dando la forma de una huella de ave. Este símbolo se popularizó mucho en los años sesenta en el movimiento hippy.

## RECOLECCIÓN

---

El término también puede utilizarse como sinónimo de cosecha, ya que ésta consiste en la recolección de frutos, semillas u hortalizas en el momento en que han alcanzado la madurez. En este sentido, la cosecha supone el final del ciclo de un fruto: *“El patrón dice que mañana comenzaremos con la recolección de las frutillas”, “Mi prima viajó a Nueva Zelanda para trabajar en la recolección de kiwis”*.

Si bien la recolección de frutos está considerada un trabajo duro y, por lo general, se asocia a imágenes lejanas de la esclavitud, en la actualidad representa una oportunidad laboral fácil de obtener para personas que disfrutan de viajar por distintas partes del mundo y no tienen los medios económicos para establecerse cómodamente en una ciudad. En algunos países, este tipo de trabajos pagan lo suficiente como para sostenerse con gastos mínimos y es una buena opción para no entablar lazos difíciles de romper con una compañía.

## SIESTA

---

Seis de cada 10 españoles no duermen nunca la siesta, una actividad que hasta hace poco era nuestro deporte nacional. Y cometen un grave error, porque ese descanso tras la comida proporciona grandes beneficios a la salud.



El ser humano es de los pocos animales que duerme una sola vez al día. El resto son durmientes polifásicos; es decir, alternan fases de sueño y vigilia durante todo el día. Algunas investigaciones indican que el hombre primitivo también lo era, pero abandonó esa costumbre para adaptarse a ritmos de vida cada vez más rápidos. En los últimos cien años, además, hemos perdido, al menos, dos horas diarias de sueño. Por eso, la costumbre de la siesta, que solo practica en España un 16,2% de la población, según la Fundación de Educación para la Salud del Hospital Clínico San Carlos y la Asociación Española de la Cama (Asocama), podría ayudarnos a recuperar el sueño perdido y asegurarnos un ritmo de vida más sano. Porque la siesta, como ha demostrado la ciencia, proporciona beneficios físicos y mentales. Como estos...

1. Previene las cardiopatías. La siesta ayuda a disminuir en un 37% el estrés y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. La falta de sueño incrementa el cortisol, y un exceso de esta hormona aumenta la intolerancia a la glucosa y a la grasa, debilita el sistema muscular e inmunológico y disminuye los niveles de la hormona del crecimiento, lo que puede provocar diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Cuando se duerme, se libera, sin embargo, la hormona del crecimiento, antídoto del cortisol, que estimula el sistema inmunológico, reduce el estrés y la ansiedad, ayuda a reparar los músculos y a perder peso.

2. Reduce la tensión arterial. Un estudio del *Allegheny College de Pennsylvania (EE.UU.)* realizado a 85 universitarios sanos ha demostrado que quienes duermen una siesta diaria de entre 45 minutos y una hora, tras haber soportado un día de estrés y tensión psicológica, ven disminuir su presión arterial y su ritmo cardiaco.

3. Facilita el aprendizaje. Un estudio de la *Universidad de Berkeley* asegura que quienes duermen la siesta rinden más por las tardes y aumentan en un diez por ciento su capacidad de aprendizaje. El sueño, dicen, permite afrontar nuevos conocimientos y fijar los ya adquiridos. Sería algo así como resetear el cerebro. Por esta razón, el descanso tras el almuerzo aumenta la productividad de los trabajadores y el rendimiento escolar de los niños.

4. Aumenta la concentración. Existen numerosos estudios que demuestran que la siesta (incluso de seis minutos) contribuye a mejorar cualquier tarea que suponga recordar listas de palabras o de objetos. El sueño facilita el almacenamiento de la memoria a corto plazo y deja espacio para nuevos datos. Durante el sueño, los recuerdos recientes se transfieren del hipocampo al neocórtex, nuestro disco duro, donde se consolidan los recuerdos a largo plazo.

5. Estimula la creatividad. Un equipo de neurólogos de la *Universidad de Georgetown* ha comprobado que la siesta aumenta la creatividad o, al menos, estimula la actividad de la zona del cerebro (el hemisferio derecho) que se asocia con esta capacidad.

6. Facilita resolver problemas. *Robert Stickgold, profesor de Psiquiatría de la Harvard Medical School*, ha descubierto que cuando los sujetos alcanzan la fase REM del sueño (fase de gran actividad cerebral en la que soñamos), les lleva menos tiempo realizar diferentes conexiones entre ideas.

7. Mejora los reflejos. Un estudio de la NASA a 747 pilotos demostró que aquellos que dormían una siesta diaria de 26 minutos cometían un 34% menos errores en el trabajo y duplicaban sus niveles de alerta.

8. Favorece la abstracción. Un organismo estadounidense ha estudiado las expresiones faciales de varios niños de 15 meses ante frases que han oído anteriormente. Los niños que durmieron la siesta



aprendieron una oración y su relación con otras, mientras que el resto no reconocía las frases. Esto sugiere que la siesta favorece el aprendizaje abstracto o capacidad de detectar el patrón general de una nueva información.

9. Fomenta la positividad. Otro estudio de Berkeley dice que los individuos que duermen la siesta y pasan por la fase REM aumentan su receptividad ante la expresión facial de felicidad, mientras que quienes no lo hacen manifiestan más ira y miedo.

10. Mejora el estado de ánimo. La serotonina es un neurotransmisor que regula el sueño, el apetito y el estado de ánimo. Y dormir inunda nuestro cerebro de serotonina, lo que nos proporciona una sensación de satisfacción y bienestar.

### Consejos para disfrutar de una siesta reparadora

Dormir una siesta contribuye a mejorar nuestro estado físico y mental en las horas posteriores, y estos beneficios se multiplican cuando convertimos la siesta en una rutina diaria. Para disfrutar de todas las ventajas que ofrece esta práctica, es necesario tener en cuenta algunos consejos que nos procurarán el descanso perfecto.

¿Dónde? Es básico encontrar un lugar cómodo, con una temperatura agradable, un ambiente tranquilo, con escaso ruido y poca luz. Es mejor dormir la siesta en un sillón que en la cama, especialmente cuando se padecen reflujo gástrico u otros problemas digestivos, cuyos síntomas aumentan en posición horizontal.

¿Cuándo? Lo más adecuado es descansar después de comer, entre las 13 y las 17 horas. Diversos estudios demuestran que el periodo de mayor somnolencia está en esa franja horaria. Además, los ritmos circadianos sufren una caída precisamente entre las tres y las cinco de la tarde.

¿Cuánto? En condiciones normales no debe durar más de 30 minutos. Si se necesita dormir mucho más y su sueño nocturno es normal, eso podría revelar la existencia de algún trastorno del sueño, estado depresivo u otra enfermedad que convendría consultar con el facultativo.

## SOLIDARIDAD

---

La Solidaridad es uno de los valores humanos mas importantes y esenciales de todos. La solidaridad es lo que hace una persona cuando otro necesita de su ayuda y es la colaboración que alguien puede brindar para se pueda terminar una tarea en especial. Es ese sentimiento que se siente y da ganas de ayudar a los demás sin intención de recibir algo a cambio.

La solidaridad es común verla en tiempo de crisis en países que atraviesan por guerras, hambrunas, toques de queda, desastres naturales y otras condiciones extremas. Los países hermanos y de todos lados del mundo se avocan en una sola causa, en defender, ayudar o brindar toda clase de apoyo (medico, alimentario o armamento) para resguardar la integridad de esa localidad. La solidaridad no es obligatoria, pero resulta un compromiso moral que debe haber entre los que pueden ser capaces de ayudar a alguien en situación de riesgo o necesidad extrema.

La solidaridad es una condición del ser humano que complementa las actitudes sociales de un individuo, de forma pues que, cuando una persona es solidaria con los demás, mantiene una naturaleza social en el entorno en el que se desarrolla personalmente. La solidaridad conduce al desarrollo

sostenible de los pueblos. Por eso, es fundamental que sea empleada en pro de los beneficios que puede ofrecer a una determinada causa. Será importante aplicar cuando alguno de nuestros seres queridos, ya sean amigos o familiares, tengan algún problema en el que nuestra ayuda o compañía sean un aporte para mejorar en cierto modo la situación.

La solidaridad es tan importante que representa la base de muchos valores humanos mas, como por ejemplo la amistad, el compañerismo, la lealtad y el honor. La solidaridad nos permite, como personas, sentirnos unidos y por consiguiente unidos sentimentalmente a esas personas a las que se les brinda apoyo y por supuesto de las que lo recibimos.

## SOSTENIBILIDAD

La sostenibilidad ambiental es el equilibrio que se genera a través de la relación armónica entre la sociedad y la naturaleza que lo rodea y de la cual es parte. Esta implica lograr resultados de desarrollo sin amenazar las fuentes de nuestros recursos naturales y sin comprometer los de las futuras generaciones.

La sostenibilidad es un proceso socio-ecológico caracterizado por un comportamiento en busca de un ideal común.

- 1 Un ideal es un estado o proceso inalcanzable en un tiempo/espacio dados pero infinitamente aproximable y es esta aproximación continua e infinita la que inyecta sostenibilidad en el proceso. Solo los ideales sirven de referentes en un ambiente turbulento y cambiante (Ibid). Es un término ligado a la acción del hombre en relación a su entorno. Se refiere al equilibrio que existe en una especie basándose en su entorno y todos los factores o recursos que tiene para hacer posible el funcionamiento de todas sus partes, sin necesidad de dañar o sacrificar las capacidades de otro entorno.
- 2 Por otra parte, sostenibilidad en términos de objetivos, significa satisfacer las necesidades de las generaciones actuales, pero sin afectar la capacidad de las futuras, y, en términos operacionales, promover el progreso económico y social respetando los ecosistemas naturales y la calidad del medio ambiente.



## TERTULIA

---

Es una reunión de personas que se juntan habitualmente para conversar o discutir sobre una determinada materia o sobre temas de actualidad, normalmente frente a un café o, públicamente, en un programa de televisión o de radio.

Una tertulia es una reunión informal y periódica de gente interesada en un tema, para debatir e informarse, o compartir y contrastar iniciativas, noticias, conocimientos y opiniones. Desde la política, el deporte o los toros hasta cualquier rama de las artes, la ciencia o la filosofía, y en distintos grados de “apasionamiento”, las tertulias suelen ser reuniones de tarde o noche en locales públicos, como un café o una cervecería, y en ámbitos más rurales y ya inusuales, en una rebotica o en un casino provinciano.

## VEGETAL

---

Se denomina vegetal (del latín medieval *vegetalis*, derivado del latín clásico *vegetāre*: «vivificar, estar vivo») al ser orgánico que crece, vive y se reproduce pero que no se traslada de un lugar por impulso voluntario. En su sentido tradicional, el término también hace referencia a los organismos con escasa o limitada capacidad para responder a los estímulos del medio externo, por lo que antiguamente agrupaba a plantas, algas y hongos. El vocablo «planta», en cambio, designa etimológicamente a los vegetales que están fijados —plantados— a un sustrato, por lo que hoy se le asocia más a los seres fotosintéticos cuyas paredes celulares contienen celulosa. En el ámbito científico, finalmente, el término «vegetal» carece de un significado preciso y lo que se conocía como «Reino vegetal» es un concepto anticuado. La definición precisa del reino *Plantae*, uno de los seis reinos de organismos aunque todavía no ha logrado consenso entre los botánicos. No obstante, es claro, que existe una relación de pertenencia entre «vegetal», «planta» y «*Plantae*», la cual no es biunívoca: *Plantae* engloba a las «plantas» y a otros grupos adicionales, mientras que éstas son un subconjunto que incluye a los organismos fotoautótrofos terrestres. Los «vegetales», por otro lado, agrupan a los miembros de *Plantae* y, por consiguiente, también a las «plantas».

En otra acepción, el término «vegetal» utilizado como adjetivo alude a todo aquello perteneciente o relativo a las plantas. Por lo tanto incluye a los alimentos que proceden de plantas —cereales, verduras, hortalizas y frutas— y a otros bienes o productos no alimenticios que también provienen de ellas —madera, papel, carbón vegetal y marfil vegetal, entre muchos otros—. Asimismo, con esta misma acepción, el adjetivo «vegetal» califica a estructuras propias de las plantas —célula vegetal, tejido vegetal— y a las disciplinas de la botánica —sistemática vegetal, morfología vegetal, entre otras—

## VENDIMIA

---

La vendimia es la recolección o cosecha de las uvas, generalmente refiriéndose a las que servirán a la producción de vino. En el caso de las uvas de mesa se usa simplemente el término cosecha.

# ANEXO DEL AUTOR

**COMENTARIOS DE INTERÉS TRAS LA LECTURA DE ESTE DICCIONARIO QUE HA QUERIDO SER TERMINOLÓGICO, ENCICLOPÉDICO Y GASTRONÓMICO Y.... NO SOLO UN DICCIONARIO AL USO:**

## 1. EL VINO y LA CERVEZA CON ALCOHOL

Aun considerados elementos de la Dieta Mediterránea, debemos recordar que son productos que contienen “alcohol” y que el alcohol no es bueno para salud. Limitemos nuestro consumo.

En esta línea, si es usted “diabético” y quiere consumir una cerveza sin alcohol, debe ver la etiqueta del botellín ya que hay muchas marcas que contienen “jarabe de glucosa” en su composición. Vigile las etiquetas pues a un diabético o prediabético consumir estas cervezas, les sería nocivo.

## 2. LA SAL

Siendo uno de los más antiguos conservantes de la historia debemos restringir su uso y consumo al mínimo, ya que la sal es inductora de muchas lesiones pretumorales y también genera procesos de hipertensión. Reduzca al mínimo su consumo. Los salazones, aunque sean de productos de la Dieta Mediterránea no son aconsejables para su salud.

## 3. EL AZÚCAR

Su alto consumo en la actualidad, hace que se le considere la epidemia del siglo XXI. Cada vez los niños pequeños, escolares y adolescentes y los adultos también comen más productos ricos en azúcar en todas las horas del día. La obesidad y la diabetes son los “mejores amigos” del Azúcar. Vigile la composición de esas “chuches” -que dan a sus hijos y nietos- en beneficio de su salud.- Recomendando la aplicación “sinAzúcar.org” para ser un padre/madre/abuelo/abuela responsable.

**CACAO Y CHOCOLATE:** Los productos que adquirimos son en muchos casos compuestos de Manteca de Cacao –que no es aconsejable- Su menor precio nos induce a su adquisición. Por otro lado tienen un porcentaje de azúcar en su composición que los hace desaconsejables. El cacao puro o al menos con porcentajes del 90% es el producto a consumir.

## 4. ÁCIDO PALMÍTICO

Puestos de manifiesto sus efectos potenciadores de Metástasis Tumorales, hace tres años por el Dr. Salvador Aznar Benitah, sería aconsejable que vigilara la composición nutricional de muchos derivados de cereales y productos transformados- etiqueta- y evitara consumirlos. Todo ello a pesar que los productos sean considerados de Dieta Mediterránea. En la actualidad un 50% de las casas fabricantes de galletas –por ejemplo- han sustituido esta grasa por otras más saludable.

## 5. AHUMADOS

Desaconsejamos su consumo. El ahumado de un producto altera sus propiedades organolépticas y es responsable de cambios estructurales en su composición. Las nitrosaminas son familiares de ellos y potencialmente cancerígenas.

## 6. Por último no olvidemos esta frase:

Se puede comer de todo pero en plato de postre. *(Profesor Grande Covián).*







*Tablas de composición  
nutricional de los alimentos  
de la DM*

*Valores medios de diferentes fuentes*

SEGUNDO  
CORTANTE





*GRUPO DE LAS COMUNIDADES EMBLEMÁTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. AGROS CHIPRE 2014*



*GRUPO DE LAS COMUNIDADES EMBLEMÁTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. AGROS CHIPRE 2014*

# TABLAS DE COMPOSICIÓN NUTRICIONAL MEDIA

(por 100 g de porción comestible)

## ACEITES

### ACEITE DE GIRASOL

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
899	0,0	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	< 0,1	0,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
12,0	63,3	20,5	0,0	4,3	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1

### ACEITE DE MAIZ

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
899	0,0	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	< 0,1	0,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
14,5	51,3	29,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1

### ACEITE DE OLIVA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
899	0,0	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
73,0	0,6	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1

# APERITIVOS

## ACEITUNA VERDE SIN HUESO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
167,0	1,0	16,7	0,8	4,8	432,0	64,0	0,0	54,0	1,8	22,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
2,6	0,6	11,2	0,0	48,0	< 0,1	0,0	< 0,1	0,0	10,4	70,9

## ACEITUNA NEGRA SIN HUESO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
299,0	4,0	29,8	2,0	3,5	432,0	61,0	0,0	54,0	1,5	22,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
4,2	3,4	20,9	0,0	55,0	20,0	0,0	< 0,1	0,0	11,0	60,7

# BEBIDAS

## VINO TINTO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
70,7	0,3	0,0	0,2	0,0	93,0	7,6	12,0	4,0	0,9	11,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	< 0,1	< 0,1	1,0	89,7

## VINO ROSADO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
66,9	1,4	0,0	0,1	0,0	75,0	12,0	0,0	4,0	1,0	7,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	< 0,1	< 0,1	1,0	89,8

## VINO BLANCO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
61,0	0,1	0,0	0,1	0,0	82,0	9,0	30,0	2,0	0,6	10,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	< 0,1	0,0	1,0	91,2

## MOSTO / ZUMO DE UVA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
68,4	16,6	0,1	0,2	0,0	148,0	13,0	10,0	2,6	0,4	8,8
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
< 0,1	< 0,1	0,0	0,0	3,0	1,0	0,0	< 0,1	0,0	1,0	83,1

## CERVEZA CON ALCOHOL

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
42,0	3,1	0,0	0,5	0,0	37,0	8,0	0,0	4,4	< 0,1	9,6
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	< 0,1	< 0,1	6,3	92,4

## CERVEZA SIN ALCOHOL

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
25,4	5,4	0,0	0,4	0,0	40,0	5,0	0,0	2,6	< 0,1	7,7
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	< 0,1	0,1	15,0	93,9

## CAVA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
70,5	1,5	0,0	0,2	0,0	48,0	10,0	0,0	4,0	0,8	6,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	< 0,1	0,0	1,0	89,2

## CHAMPAGNE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
67,6	1,5	0,0	0,2	0,0	70,0	5,8	0,0	3,5	0,5	8,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	< 0,1	0,0	1,0	89,6

## TÓNICA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
36,8	9,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,8

## GASEOSA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
21,6	5,4	0,0	1,0	0,0	1,0	5,0	0,0	7,0	1,0	1,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	94,6



# CARNES

## CARNE DE CERDO MAGRO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
156,0	1,0	7,6	22,0	0,0	292	5,8	60,0	72,0	1,8	23,2
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
2,9	0,8	3,1	64,4	0,0	0,0	1,0	0,5	3,1	5,4	70,4

## LOMO DE CERDO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
311,0	1,0	26,6	16,3	0,0	212	9,4	0,0	63,0	1,8	16,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
10,4	1,7	11,9	70,6	1,0	5,1	1,0	0,4	2,1	3,2	57,2

## CARNE DE CERDO SOLOMILLO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
219	1,0	16,5	17,5	0,0	291	9,0	80,0	74,0	1,8	18,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
7,0	1,2	7,8	70,0	1,0	0,0	1,0	0,4	0,6	4,0	66,0

## JAMÓN CERDO IBÉRICO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
375,0	0,1	22,4	43,2	0,0	153,2	27,1	0,0	1.110,9	3,4	1,6
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
6,5	2,5	13,2	0,0	0,0	0,0	1,0	0,4	15,7	13,5	34,3



## JAMÓN SERRANO DE CERDO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
136,0	0,0	5,6	21,4	0,0	250	12,7	0,0	2.340	2,3	17,1
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,9	0,4	0,7	70,9	0,0	0,0	1,0	0,4	1,0	1,0	69,5

## CARNE DE CODORNIZ

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
110,0	0,0	2,3	22,4	0,0	281	15,0	0,0	47,0	4,0	31,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,8	0,6	0,6	76,0	73,0	6,1	0,0	0,7	0,4	8,0	75,3

## CARNE DE CONEJO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
88,3	0,0	5,2	10,4	0,0	350	22,8	0,0	47,0	1,5	24,9
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,8	1,5	1,4	71,9	0,3	1,0	1,0	0,4	11,0	4,8	84,4

## CARNE DE CORDERO –PALETA-

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
151	0,0	11,8	11,1	0,0	395	7,5	90,0	87,0	3,1	23,3
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
4,6	0,2	0,8	80,6	1,0	0,0	1,0	0,8	1,5	3,1	77,1

## CARNE DE CORDERO –PIERNA-

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
178	0,0	11,8	17,9	0,0	310	6,0	0,0	52,0	1,7	22,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
5,1	0,8	4,6	78,0	1,0	0,0	1,0	0,2	2,0	4,0	70,3

## CARNE DE CORDERO –CHULETAS-

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
250,0	0,0	20,6	16,2	0,0	230	8,0	0,0	60,0	3,2	15,7
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
9,2	1,7	7,5	79,5	1,0	0,0	1,0	0,2	1,1	2,9	63,2

## CARNE DE CORDERO –PIERNA-

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
178	0,0	11,8	17,9	0,0	310	6,0	0,0	52,0	1,7	22,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
5,1	0,8	4,6	78,0	1,0	0,0	1,0	0,2	2,0	4,0	70,3

## CARNE DE CORZO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
103,0	0,0	1,3	21,4	0,0	309	5,0	220,0	60,0	3,0	24,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,5	0,0	0,4	70,	20,0	0,0	0,0	0,3	2,0	10,0	75,7

## CARNE DE JABALÍ

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
162	0,0	9,3	19,5	0,0	359	9,9	0,0	94,0	1,8	22,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
3,3	0,7	4,5	63,0	7,0	0,0	0,2	0,5	12,0	4,0	41,2

## CARNE DE PAVO -PECHUGA-

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
105,0	1,0	1,0	24,1	0,0	333,0	8,0	0,0	46,0	1,0	20,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,2	0,2	45,0	2,0	0,0	1,0	0,5	0,5	7,0	74,9

## CARNE DE PAVO –MUSLOS-

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
114,0	0,0	0,0	20,5	0,0	289	17,0	0,0	86,0	2,0	17,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,4	1,0	0,9	72,0	1,0	0,0	1,0	0,3	1,7	20,0	75,9

## CARNE DE PERDIZ

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
112,0	0,0	2,3	22,4	0,0	281	15,0	179,0	47,0	4,0	31,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,8	0,6	0,6	76,0	73,0	6,1	0,0	0,7	0,4	SD	75,3

## CARNE DE POLLO PECHUGA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
145	0,0	6,2	22,2	0,0	264	14,0	0,0	66,0	1,1	21,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,9	1,5	1,9	62,0	1,0	4,6	1,0	0,5	1,0	9,0	71,6

## CARNE DE TORO / NOVILLO DE LIDIA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
200,0	0,0	14,0	18,6	0,0	264	8,1	139	61,0	1,9	18,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
6,3	0,5	6,6	70,0	22,0	0,0	-	0,2	1,0	8,0	67,4

## CARNE DE VENADO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
158,0	1,0	3,2	30,0	0,0	340	5,0	210,0	55,0	3,3	25,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,3	0,6	0,9	112,0	0,0	0,0	1,0	0,0	6,3	10,0	76,2

# CEREALES Y ARROZ

## ARROZ

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
364	81,6	0,9	6,7	1,4	109	14,0	50,0	3,9	0,8	31,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	20,0	9,4

## Pan blanco DE TRIGO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
261	51,5	1,6	8,5	3,5	110	56,0	72,0	540,0	1,6	25,1
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	34,9

## PASTA ITALIANA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
359	70,9	1,6	12,8	5,0	236	24,0	0,0	7,0	1,8	48,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	9,7



# FRUTAS

## AGUACATE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
233	0,4	15	1,9	7	485	12	0	7	0,6	29
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,9	1,9	15,5	0	146	10	0	0,3	0	30	67,9

## ALBARICOQUE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
41	8,5	0,1	0,9	1,5	279	16	9,6	2,0	0,7	11,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,01	0,02	0,04	0	138	7	0,70	0,07	0	5,0	88,9

## ARÁNDANO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
42,0	6,1	0,6	0,6	4,9	78,0	10,0	2,0	1,0	0,7	2,4
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,0	1,0	1,0	0,0	5,7	22,0	0,0	< 0,1	0,0	10,0	87,8

## CAQUI

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
74,2	16,0	0,3	0,6	2,5	178	8,0	0,0	4,0	0,4	8,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
< 0,1	< 0,1	< 0,1	0,0	267,0	16,0	0,0	0,1	0,0	7,0	80,5

## CEREZAS

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
50	12	0,3	1	1,6	173	16	18	3	0,3	9
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,1	0,1	0	5,8	150	0	0	0	52	84,2

## CHIRIMOYA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
75	18	0,7	1,6	3,0	287	10	0	7	0,3	17
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,2	0,1	0	5,1	12,6	0	0,3	0	13	81,6

## CIRUELA ROJA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
48,1	10,2	0,5	0,6	1,58	177	8,3	17	1,7	0,26	7,9
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
-	-	-	0	64,7	5,4	0	0,05	0	2,2	85,1

## CIRUELA AMARILLA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
57	4,9	0,30	1,3	4,7	200	40,0	0,0	1,30	1,0	30,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,01	0,20	0,03	0	64,7	25	0	0,06	0	2,0	87,4

## COCO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
384	4,78	36,5	4,6	9,0	379	20	0	35	2,3	39
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
31,84	0,68	2,23	0	0	3,3	0,0	0,06	0,0	30	45,1



## DÁTIL

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
289,5	65,10	0,45	1,88	8,70	650	63	0	8	1,90	50
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,15	0,03	0,15	0	5,67	3,0	0,0	0,16	0	21,0	23,9

## FRAMBUESA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
36,9	4,9	0,30	1,3	4,68	200	40,0	0	1,30	1,0	30,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,01	0,20	0,03	0	3,75	25,0	0,0	0,06	0,0	3,0	88,8

## FRESA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
34	5,5	0,4	0,8	1,7	161	21,5	16,0	1,4	0,5	13,3
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
< 0,1	0,2	< 0,1	0	3,0	54,9	0,0	< 0,1	0,0	61,6	91,6

## GRANADA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
77,2	16,1	0,6	0,69	2,26	238	8,0	0	2,50	0,5	3,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,08	0,13	0,09	0	6,7	7,0	0	0,2	0,0	29	80,4

## GROSELLA ROJA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
77,2	16,1	0,6	0,69	2,26	238	8,0	0	2,5	0,5	3,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,08	0,13	0,09	0	6,7	7,0	0	0,20	0	29,0	80,4

## GUAYABA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
41,6	5,82	0,5	0,88	5,2	290	17,0	0	4,0	0,75	13,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,14	0,21	0,05	0	122,2	273	0	0,14	0	14,0	87,6

## HIGO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
65,4	12,9	0,5	1,3	2,0	248	54	20	1,3	0,6	20,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,21	0,1	0	8,0	2,7	0	0,1	0	6,7	83,3

## KIWI

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
51,8	9,1	0,8	1,0	2,1	290	34,1	0	4,0	0,4	14,9
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,4	0,1	0	6,2	43,1	0,0	0,1	0	26,8	87,0

## LIMA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
17	1,9	0,2	0,5	2,8	82,0	13,0	0	2,0	0,2	8,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,02	0,06	0,02	0	1,7	44	0	0,04	0,0	10,0	94,6

## LIMÓN

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
27,7	3,2	0,3	0,7	4,7	170	11,0	10,0	1,9	0,45	28,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,04	0,09	0,01	0	0,6	51,0	0	0,06	0	6,3	91,2

## MANDARINA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
44,7	9,2	0,2	0,6	1,8	150	34,5	10	1,1	0,3	10,9
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,02	0,04	0,03	0	65,0	32,0	0	0,1	0	21,8	88,2

## MANGO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
61,1	12,8	0,45	0,6	1,7	170	12,0	0	5,0	0,4	18
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,1	0,2	0	207,2	37	0	0,13	0	36	84,4

## MANZANA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
54,1	11,4	0,4	0,3	2,0	120	5,5	9,1	1,2	0,6	5,6
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,06	0,1	0,15	0	3,0	12,4	0	0,1	0	5,8	85,9

## MARACUYÁ

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
52	9,5	0,4	2,4	1,5	267	17,0	0,0	19,0	1,3	29,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,1	0,1	0,0	108,8	24,0	0,0	0,0	0,0	29,0	86,2

## MELOCOTÓN

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
39	10,3	0,2	1,0	1,9	194	7,95	12,0	1,3	0,4	8,8
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,02	0,08	0,06	0	17,7	8,85	0	0,02	0	2,67	86,6

## MELÓN

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
55,4	12,4	0,1	0,9	0,7	310	15,6	0	17,0	0,35	11,8
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,03	0,02	0,01	0	111,9	32,1	0	0,06	0	2,7	85,9

## MEMBRILLO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
47,6	7,3	0,5	0,4	5,9	183	12,9	6,0	2,0	0,6	8,2
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,04	0,2	0,2	0,0	5,5	13,0	0,0	< 0,1	0,0	3,0	85,8

## MORA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
39	6,2	1,0	1,2	3,2	190	44,0	0,0	2,4	0,9	30,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,0	0,4	0,4	0,0	45,0	17,0	0,0	< 0,1	0,0	34	88,4

## NARANJA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
45,5	8,9	0,2	0,9	2,3	165	41	5,0	1,4	0,5	15,2
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,03	0,08	0,05	0	33,6	50,6	0	0,06	0	38,7	87,7

## NECTARINA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
49,7	10,2	0,1	0,9	2,2	170	7,0	0	1,0	0,4	10,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,01	0,05	0,03	0	8,7	37	0	0,03	0	9,0	86,6

## NÍSPERO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
45	8,6	0,2	0,6	2,0	263	19,0	0,0	4,0	0,3	10,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
< 0,1	0,1	< 0,1	0,0	133,3	4,0	0,0	< 0,1	0,0	23,0	88,6

## PAPAYA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
35,0	7,1	0,1	0,5	1,9	200	21	0	3,0	0,4	11
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,03	0,02	0,03	0	152,2	80	0	0,03	0	38	90,4

## PERA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
49,2	10,6	0,1	0,4	2,2	116	9,6	9,9	2,1	0,3	8,4
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,01	0,04	0,02	0	2,7	5,2	0	0,02	0	3,0	86,7

## PIÑA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
50	13	0,1	0,5	1,4	109	13		1	0,3	120,05
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,02	< 0,1	< 0,1	0	3,0	20	0	0	0	11	77,4

## PLÁTANO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
95,0	20,8	0,3	1,1	2,6	370	7,3	14	1,0	0,6	36,4
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,1	0,04	0	38	11,5	0	0,4	0	20,0	75,3

## POMELO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
36,6	7,4	0,15	0,6	1,6	148	23	24	1,1	0,2	9,6
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,04	0,06	0,03	0	1,8	36	0	0,03	0	14	90,2

## SANDÍA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
30	7,6	0,15	0,6	0,4	112	7	11	1	0,2	10
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,0	0,0	0,0	0	28	8,1	0	0,01	0	6,2	93

## UVA BLANCA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
67	16,1	0,2	0,7	0,8	250	17	0	2,0	0,6	10,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,05	0,05	0,01	0	1,0	3,0	0	0,1	0	16	82,2

## UVA MOSCATEL

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
60,0	13,9	0,5	0,8	3,9	203	37,0	24	1,0	< 1,	7,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0	0	0	0,0	67	6,5	0	0,1	0	8,0	84,3

## UVA NEGRA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
60	15,5	0,3	0,8	0,4	320	4	0	0,5	0,7	4
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,04	0,03	0,04	0	10,0	4,0	0,0	0,1	0,0	26	5,4



## ZARZAMORA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
43	9,6	0,5	1,4	5,3	162	29	22,0	1	0,6	20,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,02	0,4	0,1	0	214,0	21,0	0	0,03	0	4,9	88,5

## FRUTOS SECOS

### ALMENDRA CON CÁSCARA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
610	5,4	54,1	18,7	13,5	835	252	90	14	4,1	270
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
4,1	12,9	33,1	0	20	0	0	0,2	0,6	45	5,7

### ALMENDRA TOSTADA SIN CÁSCARA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
621	6,6	52,9	22,9	13,4	790	240	0	14	3,1	270
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
4,1	12,7	33,7	0	1,0	0,0	0,0	0,1	0,0	36	1,6

### ANACARDO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
577,0	30,5	42,2	17,5	2,9	552	31,0	140	14	2,8	267
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
8,8	7,4	24,6	0	10,0	0,5	0,0	0,4	0	25	4,4

## AVELLANA CON CÁSCARA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
661,0	10,5	61,6	12,0	8,2	636	226	17	6,0	3,8	156
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
4,1	6,6	45,9	0	4,8	3,0	0	0,6	0	71,0	5,3

## CACAHUETE SIN CÁSCARA SUPERFICIAL

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
661,0	10,5	61,6	12,0	8,2	636	226	17,0	6,0	3,8	156
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
4,1	8,6	45,9	0	4,8	3,0	0,0	0,6	0,0	71,0	5,3

## CACAO EN POLVO DESGRASADO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
255	16	11	23	31,7	2,0	150	600,0	0,2	20,0	500
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
6,5	0,3	3,6	0	3,0	0	0	0,2	0	38,0	SD

## CAFÉ EN GRANO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
315	6,7	13,1	13,5	58,2	1653	146	90,0	12,0	17,0	201
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
5,2	5,1	1,1	0	1,0	0,0	0,0	0,1	0,0	22,0	4,3

## CASTAÑA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
190	36,5	2,2	2,7	6,7	500	36,5	0	11,0	1,6	34,3
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,6	0,6	0	0,3	17,2	0,0	0,3	0,0	12,4	52,0

## CHUFA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
409,0	42,5	23,7	6,1	17,4	519,2	69,5	232,2	37,6	3,4	86,9
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
4,0	2,2	16,5	0	0,0	6,0	0,0	0,3	0,0	141,0	7,1

## MIJO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
356	64,4	4,2	11,0	8,5	195	8,0	0,0	5,0	3,0	114
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,7	2,1	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	85,0	11,9

## NUEZ

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
649	4,4	62,5	14,4	5,8	544	87,1	680,0	2,4	2,8	120,5
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
6,8	41,7	10,9	0	4,5	2,6	0,0	0,9	0,0	77,0	12,9

## PASA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
309	69,3	0,5	2,5	6,5	782	80,0	62,0	21,0	2,3	41,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,1	0,1	0	5,0	1,0	0,0	0,3	0,0	10,0	21,2

## PIÑÓN

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
673	13	68	14,0	3,7	597	16,0	-	2,0	5,5	251
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
4,9	34,0	19,0	0	29,0	0,8	0,0	0,1	0,0	58,0-	2,7

## PISTACHO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
603	11,6	51,6	17,7	10,6	1020	136	0,0	290,0	7,2	122
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
6,1	7,6	34,6	0	25	7	0	1,7	0,0	58,0	5,9

## SÉSAMO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
57,0	23,0	50,0	18,0	12,0	42,0	975	629,0	1,0	14,6	351
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
7,0	21,9	18,9	0,0	6,7	0,0	0,0	0,1	0,3	SD	5,0

## TÉ

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
220	3,0	2,0	19,6	55,8	1640	302	9,5	14,0	17,0	184
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,9	0,2	0	1,0	1,0	0,0	0,3	0,0	5,0	9,3



# LACTEOS

## LECHE DE CABRA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
66,7	4,2	3,9	3,7	0,0	181	127	0,0	42,0	< 0,1	11,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
2,6	0,1	0,9	11,0	73,8	2,0	0,3	< 0,1	< 0,1	0,8	88,2

## LECHE DE OVEJA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
96,7	4,7	6,3	5,3	0,0	182	183	0,0	30,0	< 0,1	11,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
3,5	0,3	1,7	11,0	51,0	4,3	0,2	< 0,1	0,5	5,0	83,8

## LECHE DE VACA ENTERA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
65,4	4,7	3,8	3,1	0,0	157	124	17,0	48,0	0,1	11,6
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
2,3	0,1	1,1	14,0	46,0	1,4	< 0,1	< 0,1	0,3	5,5	88,4

## LECHE DE VACA SEMIDESNATADA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
47,6	4,8	1,6	3,5	0,0	155	125	17,0	47,0	0,1	11,9
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,1	< 0,1	0,5	6,3	18,9	0,5	< 0,1	< 0,1	0,3	2,7	90,1

## LECHE DE VACA DESNATADA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
37,0	4,9	0,2	3,9	0,0	150	120,9	0,0	53,0	0,1	28,6
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	< 0,1	< 0,1	2,6	,0	1,7	1,0	< 0,1	0,3	5,3	91,0

## QUESO CURADO DE CABRA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
467,0	1,0	39,6	27,6	0,0	114	190	0,0	790,0	1,1	26,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
25,4	2,4	10,6	100,0	437,0	0,0	0,2	0,1	1,5	53,0	29,1

## QUESO SEMICURADO DE CABRA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
327,0	0,1	28,2	18,3	0,0	250	102	0,0	570,0	1,0	16,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
18,1	1,0	7,6	70,0	345	0,0	0,2	0,1	1,5	125,0	50,5

## QUESO DE CABRA TIERNO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
208,0	1,2	17,6	11,1	0,0	132	150	0,0	330,0	0,2	26,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
4,7	0,1	0,6	50,0	437,0	0,0	0,2	0,1	1,5	53,0	68,5

## QUESO FRESCO TIPO BURGOS

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
200,1	2,5	14,9	14,0	0,0	200	190,5	0,0	1.200	0,6	24,4
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
8,8	0,9	4,3	14,5	261,0	0,0	0,0	0,1	0,7	14,3	68,6



## QUESO EN PORCIONES DESNATADO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
162,0	6,5	10,7	10,0	0,0	152	290	0,0	1.090	0,8	24,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
7,3	0,3	2,4	40,0	206,0	0,0	0,1	0,1	0,4	16,0	72,8

## QUESO MOZARELLA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
233,0	2,2	16,1	19,9	0,0	67,0	632	0,0	373,0	0,2	24,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
9,9	0,5	4,6	78,0	206,0	0,0	0,1	< 0,1	0,7	10,0	59,2

## YOGUR NATURAL ENTERO LECHE DE VACA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
61,4	5,5	2,6	4,0	0,0	280	142	0,0	80,0	0,1	14,3
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,5	0,1	0,7	10,2	9,8	0,7	< 0,1	< 0,1	0,2	3,7	87,9

## YOGUR NATURAL DESNATADO LECHE DE VACA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
44,9	6,3	0,3	4,3	0,0	187	140	20,0	57,0	0,1	13,7
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,0	0,2	1,0	0,8	1,6	0,0	0,1	0,4	4,7	89,1



# LEGUMBRES

## AMARANTO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
371	72	7	14	7	800	159	530	4	7,6	248
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,5	2,8	1,7	0	2 UI	4,2	0	0,6	0	elevado	SD

## GARBANZO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
341,0	44,3	5,5	20,8	15,5	875	143	0,0	25,0	6,8	122
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	2,5	1,6	0	33,0	4,1	0,0	0,6	0,0	185,0	11,0

## LENTEJA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
304	40,6	1,7	23,2	17,0	837	70,0	26,0	24,0	8,2	129
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,8	0,3	0	10,0	3,4	0,0	0,7	0,0	168	14,8

## JUDIA VERDE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
36,4	4,2	0,6	2,4	2,4	238	51,7	12,0	1,5	1,0	22,2
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,07	0,23	0,06	0	69,8	23,4	0,0	0,2	0,0	62,3	90,4

## JUDÍA VERDE EN CONSERVA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
15,1	1,6	0,1	1,2	1,5	143	34,0	0,0	249	1,3	20,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,02	0,05	0,0	0	33,3	4,3	0,0	0,03	0,0	13,0	95,6

## ALUBIA/ JUDIA BLANCA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
284	34,7	1,6	21,1	23,2	1337	113	95	15	6,2	140
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,5	0,9	0,2	0	67	2,5	0	0,4	0	388	15,5

## ALUBIA/JUDÍA PINTA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
292	35,1	0,8	23,6	24,9	1406	143	0	24	8,2	140
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,5	0,1	0	67	4,5	0	0,4	0	394	11,8



# MICOLOGÍA TRUFA

## BOLETUS EDULIS

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
256,0	33,5	8,3	10,2	2,0	190	25,0	90,0	< 0,1	1,3	6,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,3	0,0	1,1	0,0	0,0	30,0	0,0	< 0,1	SD	40,0	89,4

## CHAMPIÑÓN

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
15,0	0,3	0,3	2,7	2,0	418	10,0	120,0	12,0	1,1	12,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,7	0,1	0,0	0,1	4,0	0,0	< 0,1	0,0	23,0	92,1

## NÍSCALO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
28,0	3,2	0,5	1,9	3,0	310	6,0	74,0	6,0	1,3	8,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,10	0,5	0,0	0,0	217,0	6,0	3,1	0,1	0,0	2,0	92,7

## REBOZUELO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
23	3,0	0,5	1,5	3,0	440	5,0	44,0	3,0	6,5	14,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
< 0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	< 0,1	0,0	SD	90,5

## SETA DE CARDO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
37,0	6,0	0,8	1,6	1,0	440	8,0	95,0	5,0	0,9	12,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
< 0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,1	0,0	23,0	91,4

## TRUFA NEGRA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
55,0	7,4	0,5	5,5	16,0	526	24,0	62,0	77,0	3,5	24,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,7	< 0,1	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	23,0	Varía

# PESCADOS Y MARISCOS

## ABADEJO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
73,9	0,0	0,8	16,7	0,0	338	8,0	0,0	100,0	0,2	23,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	1,9	0,3	71,0	1,0	0,0	1,0	0,2	1,2	3,1	82,5

## ALMEJA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
76,6	1,5	1,0	15,4	0,0	314	46,0	0,0	56,0	14,0	51,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,3	0,2	0,2	34,0	90,0	0,0	1,0	0,1	1,0	16,0	82,1

## ANCHOA EN ACEITE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
253,0	0,4	15,2	28,6	0,0	230	273	0,0	3.930	4,2	54,8
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
2,8	8,3	2,8	70,6	67,4	0,0	11,8	0,2	3,4	18,5	44,7

## ARENQUE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
233,0	0,0	17,8	18,2	0,0	360	34,0	40,0	117,0	1,1	31,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
3,3	3,1	2,9	77,0	38,0	0,0	27,0	0,5	8,5	5,0	64,0

## ATÚN AL NATURAL

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
180,0	0,0	12,0	29,0	0,0	527	3,8	200	54	1,2	42,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,2	0,1	47,0	65,0	0,0	82	1,0	2,4	15,0	75,9

## BACALAO FRESCO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
75,0	0,0	0,5	17,7	0,0	274	26,0	180	89,0	0,6	2,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,4	0,1	34,0	10,0	2,0	1,3	0,2	0,5	13,0	81,3

## BERBERECHO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
82,6	1,5	1,0	16,9	0,0	314	46,0	0,0	56,0	14,0	51,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,3	0,2	0,2	34,0	90,0	0,0	1,0	0,1	1,0	17,0	80,6



## BESUGO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
88,7	0,0	1,8	18,1	0,0	310	40,7	100,0	20,0	0,8	25,2
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,3	0,6	56,5	9,0	0,0	0,2	0,1	2,9	10,4	80,1

## BOGAVANTE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
83,5	0,7	1,9	15,9	0,0	220	61,0	210,0	270,0	1,0	24,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,7	0,5	89,0	21,0	3,0	1,0	0,1	0,1	16,0	79,4

## BOQUERÓN

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
142,0	0,5	6,0	21,5	0,0	331	28,2	0,0	116,0	1,0	28,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
2,3	2,3	0,8	69,0	31,9	0,0	7,0	1,1	1,9	8,7	72,0

## BUHEY DE MAR

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
86,0	0,7	1,0	18,0	0	354	299	182,0	550,0	1,6	45,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,3	0,2	59,0	4,0	0,0	0,0	0,4	13,5	8,0	72,5

## CABALLA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
182	0,0	11,9	18,7	0,0	386	12,0	30,0	84,0	1,2	30,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
3,5	2,5	2,4	76,0	100,0	0,0	4,0	0,6	9,0	1,2	69,4

## CALAMAR

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
80,0	0,7	1,5	16,0	0,0	280	144	0,0	110,0	0,3	37,8
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,5	0,1	167,5	77,0	0,0	1,0	0,03	1,3	5,1	81,7

## CAMARÓN

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
75,0	0,0	0,5	17,5	0,0	330	79,0	180,0	190,0	1,6	34,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,1	0,2	195,0	TRAZAS	0,0	TRA- ZAS	0,1	7,0	12,0	80,3

## CANGREJO DE MAR

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
124,0	1,0	5,1	19,5	0,0	270	30,0	0,0	370,0	1,3	48,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,7	2,2	1,1	100	1,0	0,0	1,0	0,3	1,0	20,0	75,4

## CANGREJO DE RÍO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
87,0	0,0	1,3	17,5	0,0	270	30,0	176,0	370,0	1,3	48,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,8	2,4	1,3	100,0	TRAZAS	TRA- ZAS	TRA- ZAS	0,4	TRA- ZA	-	80,8

## CARACOL DE MAR /CAÑAILLA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
86,0	2,0	2,0	16,4	0,0	212	60	242	270	0,7	sd
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,4	1,1	209	0,0	0,0	sd	sd	1,0	16,0	sd

## CARACOL DE TIERRA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
85,8	2,0	1,4	16,3	0,0	382	10,0	0,0	70,0	35,0	250
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,7	0,3	50,0	30,0	0,0	1,0	0,1	0,5	6,0	80,3

## CARPA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
11,0	0,0	4,7	18,0	0,0	387	63,0	32,0	30,0	0,7	51,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,9	0,8	1,6	67,0	44,0	1,0	0,01	0,2	2,0	6,0	77,3

## EMPERADOR/ PEZ ESPADA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
117,0	0,0	4,4	19,4	0,0	342	10,0	0,0	102,0	0,5	27,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,2	1,2	1,7	39,0	20,0	1,0	7,2	0,5	5,0	2,0	76,3

## GAMBA ROJA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
94,2	1,5	1,8	18,0	0,0	221	115	0,0	305,0	3,3	69,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,3	0,6	0,4	185,0	1,0	0,0	0,01	0,1	1,9	5,0	78,7

## LANGOSTA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
83,9	1,3	1,1	17,2	0,0	180	68,0	0,0	182,0	1,3	40,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,6	0,1	140,0	25,0	0,0	1,0	< 0,1	1,9	2,0	80,4

## LANGOSTINO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
83,9	1,3	1,1	17,2	0,0	180	68,0	0,0	182,0	1,3	40,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,6	0,1	140,0	25,0	0,0	1,0	< 0,1	1,9	2,0	80,4

## LENGUADO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
83,7	0,5	1,3	17,5	0,0	309	33,4	0,0	100,0	0,6	28,3
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,5	0,3	56,6	1,0	0,0	1,0	0,6	1,0	9,3	80,7

## LUBINA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
97,9	0,0	2,3	19,3	0,0	340	130	0,0	69,0	2,2	25,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,6	0,6	80,0	1,0	0,0	1,0	0,2	4,0	3,0	78,4

## LUCIO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
81	0	0,6	18,0	0,0	259	57,0	220,0	39,0	0,6	31,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,2	0,2	39,0	70,0	3,8	2,5	0,1	2,0	15,0	78,9

## MEJILLÓN

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
72,0	3,4	2,0	10,2	0,0	282	80,0	480,0	296,0	4,2	32,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,6	0,5	0,3	126	54,0	3,2	1,0	< 0,1	8,0	33,0	84,5

## MERLUZA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
64	0,0	1,8	12,0	0,0	294	33,1	0,0	101,0	1,1	25,1
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,5	0,4	67,0	1,0	0,0	1,0	0,2	1,1	12,3	86,3

## NAVAJA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
86,0	3,7	2,2	11,9	0,0	320	26,0	197,0	286,0	4,0	34,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,6	0,5	28,0	48,0	8,0	0,6	< 0,1	12,0	42,0	80,7

## OSTRA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
66,0	4,8	1,2	9,0	0,0	184	130	120,0	160,0	3,1	32,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	0,3	0,1	123,0	93,0	0,0	0,5	0,2	15,0	7,0	85,0

## PERCA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
117,0	0,0	1,2	25,0	0,0	344	102	0,0	79,0	1,2	38,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	< 0,1	< 0,1	115,0	32,0	1,7	< 1	0,1	1,0	9,0	80,0

## PERCEBE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
66,4	1,0	0,4	15,7	0,0	330	8,0	0,0	18,0	0,3	21,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,01	0,01	0,01	14,0	1,0	0,0	1,0	0,2	15,0	7,0	83,9

## PLATIJA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
85,9	0,0	1,9	17,2	0,0	310	61,0	0,0	104,0	0,9	22,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,1	0,1	0,4	63,0	1,0	1,5	1,0	0,2	1,5	11,0	80,9

## PULPO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
84,0	0,0	1,5	18	0,0	230	144	0,0	363,0	1,2	28,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,3	0,5	0,2	48,0	70,0	0,0	1,0	0,4	3,0	13,0	79,3

## RAPE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
65,5	0,0	0,7	14,9	0,0	235	8,0	0,0	109,0	0,3	21,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,3	0,1	25,0	1,0	0,0	1,0	< 0,1	1,0	1,0	84,5

## RODABALLO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
82,3	0,0	1,7	16,7	0,0	290	17,0	0,0	114,0	0,5	45,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,5	0,6	0,4	25,0	1,0	0,0	1,0	0,2	2,0	10,0	81,6

## SALMÓN

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
191,0	0	12,0	20,6	0,0	336	20,5	30,0	59,0	0,8	25,8
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
2,1	3,3	3,7	48,1	13,3	0,0	9,9	0,7	3,9	22,5	67,3



## SARDINA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
157,0	0,0	9,4	18,0	0,0	360	50,4	0,0	120,0	2,2	25,1
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
2,6	2,9	2,9	79,8	62,9	0,0	7,9	1,0	28,4	8,7	72,6

## SEPIA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
75,3	0,7	0,9	16,1	0,0	273	27,0	0,0	387,	0,8	30,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,2	0,1	110,0	25,0	0,0	1,0	0,4	2,0	13,0	82,3

## TRUCHA DE RÍO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
135,0	0,0	6,7	18,8	0,0	480	108,4	30,0	56,0	1,2	29,5
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
17,	2,2	2,0	67,2	34,5	0,0	2,0	0,4	5,2	9,4	74,6

## VIEIRA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
81,7	2,8	0,9	15,6	0,0	338	26,0	0,0	156,0	1,8	49,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,2	0,1	40,0	49,0	0,0	1,0	0,1	1,8	11,0	80,7

## ZAMBURIÑA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
21,0	0,0	0,0	4,7	0,0	71,5	30,0	169,0	43,8	0,6	51,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,3	0,2	0,2	40,0	90,0	0,0	0,0	0,1	-	NC	83,0

# VERDURAS Y HORTALIZAS

## AJO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
119	24,3	0,2	4,3	1,2	446	17,8	0	19,0	1,2	24,1
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,05	0,10	0,03	0	1	14	0	0,32	0,02	4,8	70,0

## ALCACHOFA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
43,9	2,9	0,1	2,4	10,8	353	53	0	47	1,5	26
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,03	0,05	0,0	0	16,7	7,6	0	0,1	0	47,0	83,8

## ALCAPARRA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
28,6	2,1	0,9	2,4	3	40	40	0	2964	1,7	33
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,23	0,30	0,06	0	13,8	4,3	0	0,02	0	23,0	85,2

## ACELGA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
28,5	4,5	0,2	1,8	0,8	380	51	46,0	213	1,8	81
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0	0,1	0	0	6.116,0	30,0	0	0,1	0	140	92

## ALCACHOFA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
47	11	0,2	3,3	5	370	44	90,0	94	1,3	60
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0	0,1	0	0	13	11,7	0	0,1	0	sd	90,1

## AJO TIERNO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
149	33	0,5	6	2,1	401	181	0,0	17	1,7	25
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,2	0	0	9	31,2	0	1,2	0	5,1	75,0

## ALGARROBA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
300,0	55,0	0,8	9	30,5	0,8	145	90,5	30,0	4,0	42,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0	0	0	0	16,0	4,1	-	0,5	-	29,0	3,6

## ALGA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
28,6	0,52	0,03	0,5	0,5	226	54	0	9,0	1,9	67
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,01	0,01	0,0	0	0	0	0	0	0	85,0	92,6

## APIO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
19,2	2,5	0,2	1,2	1,4	320	41,0	0	100	0,4	12
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,05	0,1	0,04	0	8,3	7,0	0	0,1	0	16,0	94,7

## ARÁNDANO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
41,7	6,1	0,6	0,6	4,9	78	10	2,0	1,0	0,7	2,4
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
1,0	1,0	1,0	0	5,7	22,0	0	0,1	0,,0	10	87,8

## BATATA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
86	20	0,1	1,6	3	337	30	28,0	55	0,6	25
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0	0	0	0	14.187	2,4	0	0,2	0	14,0	72,8

## BERENJENA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
25	6,0	0,2	1,3	3	229	9,0	0	3,0	0,4	14,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,03	0,08	0,02	0	8,4	5,9	0	0,1	0	23,2	93,7

## BIMI

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
33	6,4	0,4	2,,9	2,2	317	0	0	32,0	0	0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
< 0,1	< 0,1	< 0,1	0	0	60	0	0	0	125,0	90,2

## BONIATOS

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
115	24,1	0,6	1,6	3,1	300	22	0	19	0,7	18
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,23	0,20	0,04	0	655	25	0	0,3	0	17	70,5

## BORRAJA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
21	3,1	0,7	1,8	0,0	470	93	0,0	80	3,3	52,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,1	0,2	0	210,0	35	0	0,1	0	13,2	94,4

## BRÉCOL

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
33	3,0	0,7	3,6	3,0	279	58	10	22	0,9	19
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,03	0,1	0,01	0	143,8	100	0	0,3	0	114	90,6

## CALABACÍN

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
15	2,0	0,5	1,9	1,6	230	21,5	0	1,0	0,7	12,9
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,1	0,1	0	47,8	13,8	0	0,1	0	33,1	94,0

## CALABAZA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
27,0	4,6	0,1	1,1	2,2	304	22	0	3,1	0,8	13
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,07	0,01	0,02	0	127,6	14	0	0,1	0	36	91

## CARDO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
16,9	2,2	0,1	0,8	2,0	400	70,0	0,0	23,0	0,7	32,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,01	0,04	0,02	0,0	6,0	4,0	0,0	0,1	0,0	34,0	95,0

## CEBOLLA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
40	5,3	0,3	1,2	1,8	162	25,4	42	3,0	0,3	10,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,09	0,11	0,0	0	1,4	44	0	0,1	0	7,0	91,5

## COL

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
30,2	4,2	0,2	1,4	3,0	255	45	12	12	0,4	14
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,04	0,11	0,0	0	12	48	0	0,2	0	31	90,6

## COLES DE BRUSELAS

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
42,7	3,3	0,3	4,4	4,4	451	33	0	9,2	1	22
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,05	0,24	0,01	0	79	112	0	0,3	0	101	87,5

## COLIFLOR

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
27,5	2,4	0,3	2,4	2,9	296	19,3	9,1	13,0	0,8	15,9
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,04	0,14	0,01	0	7,0	58,8	0	0,2	0	72,5	92,0

## COL LOMBARDA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
27	3,5	0,2	1,5	2,5	243	52,0	12,0	27	0,4	13,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
< 0,1	0,1	0	0	2,5	57	0	0,2	0	35,0	92,3



## ENDIBIA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
23,7	3,6	0,2	1,1	1,3	322	58,5	0	10,0	0,9	6,3
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,04	0,13	0,02	0	251	10,0	0,1	0,05	0,0	115	93,7

## ESCALONIA /ECHALOTE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
72	17	0,1	2,5	3,2	334	37		12	1,2	21,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0	0	0	0	4 UI	8	0	03	0,0	7,5	92,5

## ESCAROLA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
17,4	1,0	0,2	1,6	2,6	327	55,0	0	14,0	1,0	13,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,0	0,1	0,0	0	72,3	10,0	0	0,05	0,0	110	94,6

## ESPÁRRAGO DE LATA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
18,8	1,5	0,3	1,9	1,2	220	22,6	50	60	0,7	9,6
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
<0,1	0,1	<0,1	0,0	46,2	6,8	0,0	<0,1	0,0	29,8	93,4

## ESPELTA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
338	70	2,4	18	11,0	388	27	401,0	8	4,4	136
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,4	1,3	0,4	0	10	0	0	0,2	0	45,0	11,0

## ESPINACAS

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
23	3,6	0,4	2,9	2,6	554	117	75,0	69,0	2,7	60,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,03	0,16	0,02	0	589,17	40,0	0,0	0,2	0,0	145,0	93,9

## GINSENG múltiples tipos y preparaciones Resumen

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
180	21,0	10	6,0	2,0	0,0	0,8	sd	10,0	0	sd
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
2,0	0,0	0,0	0	0	0	++	sd	sd	sd	sd

## GUISANTE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
81	14	0,4	5	5	244	25	27,0	5	1,5	33,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,2	0,0	0	765	40	0	0,2	0	75,3	76,0

## HABA FRESCA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
50,4	4,2	0,2	5,4	5,1	210	23,0	0,0	18,0	1,8	28,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,03	0,09	0,04	0	11	24,0	0,0	0,1	0,0	145,0	85,1

## CILANTRO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
29	3,7	0,5	2,1	2,8	1267	709	409	35	16,3	330
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
< 0,1	0< 0,1	0,3	0	210,0	27	0,0	0,2	0,0	62,0	8,9

## JENGIBRE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
80	18	0,8	1,8	2,0	415	16		13	0,6	43,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,2	0,2	0	0	5	0	0,2	0	0,0	78,9

## LECHUGA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
19,6	1,4	0,6	1,4	1,5	220	34,7	0,0	3,0	1,0	8,7
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,12	0,37	0,01	0	187	13,0	0,0	0,06	0,0	33,6	95,1

## LOMBARDA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
31	3,5	0,2	1,4	2,1	243	45	12,0	27	0,8	16,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0	0,1	0	0	2,5	57,0	0	0,2	0	35,0	92,3

## NABO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
31,6	4,7	0,2	1,0	3,5	269	45,0	0,0	58,0	0,4	14,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,05	0,09	0,02	0	0	20,0	0,0	0,1	0,0	20,0	90,6

## ORÉGANO SECO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
308	21,6	10,3	11,0	42,8	1.669	1.576	0,0	15,0	44,0	270
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
2,7	5,3	0,7	0,0	690,3	50,0	0,0	1,2	0,0	274,0	7,2

## PATATA NUEVA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
73,6	14,8	0,1	2,3	2,1	418	6,4	9,7	2,7	0,4	21,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,03	0,06	0,0	0	0,9	17,0	0,0	0,3	0,0	22,0	80,7

## PEPINO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
13,3	1,9	0,2	0,6	0,7	140	18,5	11,0	3,0	0,2	7,3
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,07	0,09	0,01	0	28,2	7,0	0,0	0,04	0,0	19,4	96,6

## PEREJIL

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
59,1	7,4	0,4	4,4	4,3	811	179	89,0	37,0	3,6	43,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,04	0,19	0,01	0	866,7	161	0,0	0,2	0,0	149,0	83,6

## PIMIENTO ROJO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
32,9	4,2	0,9	1,3	1,5	160	11,9	0	4,0	0,4	12,8
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,3	0,3	1,0	0	539,3	138,7	0,0	0,3	0,0	23,7	92,2

## PIMIENTO VERDE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
19,7	1,6	0,8	0,6	1,8	120	11,3	0,0	4,0	0,5	10,5
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,3	0,3	0,1	0	32,8	107,2	0,0	0,3	0,0	25,1	95,2

## PUERRRO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
29	3,3	0,3	2,2	2,3	267	63,0	10,0	4,4	0,8	16,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,2	0,01	0	123,2	26,0	0,0	0,3	0,0	103	92,0

## RÁBANO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
16	3,4	0,1	0,7	1,6	233	25	18,0	39	0,4-	0,1
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0	0	0	0	7	14,8	0	0,1	0	24,0	-

## REMOLACHA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
46,1	8,4	0,1	1,6	2,6	407	17,0	12,0	58,0	0,9	21,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,02	0,05	0,01	0	1,8	10,0	0,0	0,05	0,,0	83,0	87,4

## REPOLLO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
32,0	4,1	0,5	1,7	2,4	270	52,0	0,0	5,0	0,7	8,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,10	0,30	0,05	0	64,2	49,0	0,0	0,2	0,0	75,0	91,4

## ROMANESCO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
25,0	3,0	0,2	2,1	2,4	246	14,0	56,0	19	0,7	20,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
< 0,1	< 0,1	< 0,1	0	155	88,1	0,0	0,2	0,0	80,5	90,5

## RÚCULA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
25	3,7	0,7	2,6	1,6	369	160	52	27	1,5	47
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,2	0,0	0	2.373	15	0	0,1	0	70,0	91,7

## RUIBARBO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
21	4,5	0,2	0,9	1,8	288	86	14,0	4	0,2	12
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,1	0,1	0,0	0	102	8	0	0	102	7,0	< 95

## SÉSAMO

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
573	23	50	18	12	468	975	-	11	14,6	351
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
7	22	19	0	9	0	0	0,8	0	SD	-

## SOJA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
446	30	20	34,7	22,0	1799	201	0,0	4,7	6,6	220
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
2,4	10,7	4,1	0	63,4	3,0	0,0	1,0	0,0	240,0	14,0

## TOMATE

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
22,2	3,5	0,2	0,9	1,4	242	10,6	24,0	9,0	0,7	8,3
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,04	0,1	0,03	0	217,0	26,6	0,0	0,1	0,0	28,8	94

## ZANAHORIA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
39,4	6,9	0,2	1,3	2,6	321	27,2	19,0	61,0	0,5	11,2
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,04	0,12	0,0	0	1.455,2	6,5	0,0	0,1	0,0	13,9	89,1

## YUCA

Kcalx 100 g	H de C (g)	Grasas T (g)	Proteínas (g)	Fibra alim. (g)	K mg	Ca mg	P mg	Na mg	Fe mg	Mg mg
159	38	0,3	1,4	1,8	765	16	27,0	14,0	0,03	66,0
AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (UI)	Vit B6 (mg)	Vit B12 µ	Ac. Fólico µg	Agua gr
0,2	0,1	0,2	0	13,0	48,2	0	0,4	0	27,0	60,0





# CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS






Cinco raciones diarias de fruta o verdura son la base de una dieta equilibrada y saludable. Es preferible elegir las frutas o verduras de temporada. ¿Qué sabes de ellas?










Frutas y verduras son un pilar básico en nuestra alimentación. Una dieta completa, equilibrada y saludable incluye 5 raciones de fruta o verdura cada día... y lo mejor es consumir preferentemente las frutas o verduras de temporada. Gracias al Calendario de frutas y verduras ahora tienes más fácil saber cuál es la mejor temporada para consumir una fruta o una verdura concreta.

En la web [www.5aldia.org](http://www.5aldia.org) y [www.ocu.es](http://www.ocu.es)







Selecciona Calendario de frutas o Calendario de verduras para acceder a cada uno de ellos.



Además, encontrará más información acerca de las frutas y verduras incluidas: sus propiedades nutricionales, su valor culinario, pequeños trucos e incluso una receta con esa fruta o verdura como ingrediente.

FRUTA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 Caqui	X								X	X	X	X
 Membrillo							X	X	X	X		
 Uva								X	X	X	X	X
 Melón					X	X	X	X	X	X		
 Sandía					X	X	X	X	X			

FRUTA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 Breda						X	X					
 Nectarina				X	X	X	X	X	X	X		
 Frambuesa					X	X	X	X	X			
 Paraguaya						X	X	X	X			
 Naranja	X	X	X	X	X					X	X	X
 Papaya	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Limón	X	X	X	X	X	X				X	X	X
 Manzana	X	X					X	X	X	X	X	X
 Piña	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

FRUTA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 Lima	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Mango							X	X	X	X	X	
 Pera						X	X	X	X	X	X	X
 Mandarina	X	X	X	X						X	X	X
 Melocotón				X	X	X	X	X	X	X		
 Chirimoya	X								X	X	X	X
 Litchi	X	X									X	X
 Maracuyá	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Cereza				X	X	X	X		X	X	X	X

FRUTA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 Granada								X	X	X	X	
 Níspero				X	X	X	X					
 Coco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Fresa	X	X	X	X	X	X						
 Pomelo	X	X	X	X	X						X	X
 Ciruela					X	X	X	X	X			
 Kiwi	X	X	X	X					X	X	X	X
 Plátano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Albaricque				X	X	X	X	X	X			

FRUTA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 Higo						X	X	X	X	X		
 Aguacate					X	X	X	X	X	X		










X Temporada de recolección temprana o tardía

X Temporada de recolección y mejor época de consumo










X Temporada para productos de importación

Fuente: [ocu.org](http://ocu.org)










VERDURA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 Zanahoria	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Lechuga	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Repollo	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
 Nabo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Acelga	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
 Pimiento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Pepino	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Ajo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Judia verde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



VERDURA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 Puerro	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
 Espárrago verde	X	X	X	X	X	X				X	X	X
 Remolacha	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Alcachofa	X	X	X	X	X				X	X	X	X
 Guisante	X	X	X	X						X	X	X
 Espinaca	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Coliflor	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
 Haba	X	X	X	X								X
 Berenjena	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



VERDURA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 Endivia	X	X	X	X					X	X	X	X
 Rábano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Brócoli	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
 Tomate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Escarola	X	X	X	X					X	X	X	X
 Calabacín	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Calabaza			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
 Col Lombarda	X	X	X	X	X				X	X	X	X
 Apio	X	X	X	X	X				X	X	X	X

VERDURA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 Cardo	X	X								X	X	X
 Cebolla	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

**X** Temporada de recolección temprana o tardía  
**X** Temporada de recolección y mejor época de consumo

Fuente: [ocu.org](http://ocu.org)



ATENAS 2015: CC EE de la DM



*GRUPO DE LAS COMUNIDADES EMBLEMÁTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. MILAN 2015*



*EXPO DE MILAN SEPTIEMBRE 2015*





*Consumo de productos de  
la DM en España 2016  
Variaciones del siglo XXI 2001-2017*

**POSTRE**



PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
ACEITE OLIVA	5,02 L	9,2 L
ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA	2,43 L	
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	1,06 L	
ACEITE DE GIRASOL	3,2 L	3,84 L
ACEITE DE SEMILLAS	0,76 L	

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
<b>LECHE LIQUIDA</b>	<b>72,86 L</b>	<b>82,5 L</b>
ENTERA	18,05 L	
DESNATADA	21,15 L	
SEMIDENATADA	33,31 L	
<b>DERIVADOS LACTEOS</b>	<b>39,6 L</b>	<b>32,8 L</b>
LECHE FERMENTADA: YOGUR y simil	15,34 L	
QUESOS	8,02 Kg	
FRESCO	2,22 Kg	
SEMICURADO	1,87 Kg	
FUNDIDO	0,94 Kg	

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
<b>CARNE</b>	<b>50,13 kg.</b>	<b>50,56 Kg</b>
CARNE DE VACUNO	5,61 Kg	
CARNE DE POLLO	13,87 Kg	
CARNE DE OVINO/CAPRINO	1,63 Kg	
CARNE DE CERDO	10,68 Kg	
JAMÓN Y PALETA SERRANO CURADOS	2,05 Kg	
LOMO EMBUCHADO	0,25 Kg	
JAMÓN Y PALETA IBÉRICO	0,36 Kg	
JAMÓN Y PALETA COCIDA	1,55 Kg	

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
<b>PESCADOS</b>	<b>25,49 Kg</b>	<b>28,2 Kg</b>
FRESCOS	11,54 Kg	13,04 Kg
CONGELADOS	2,73 Kg	2,98 Kg
MARISCO MOLUSCOS CRUSTÁCEOS	6,71 Kg	
CONSERVAS PESCADO Y MOLUSCOS	4,51 Kg	

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	<b>99,54 Kg</b>	<b>92,7 Kg</b>
NARANJAS	19,59 Kg	19,2 Kg
MANDARINAS	6,26 Kg	6,5 Kg
PLÁTANOS	12,15 Kg	9 Kg
MANZANAS	10,86 Kg	11,3 Kg
MELÓN	8,44 Kg	8,2 Kg
SANDÍA	8,67 Kg	6,4 Kg
MELOCOTON	3,72 Kg	5,1 Kg
PERA	5,49 Kg	7 Kg
RESTO FRUTAS	23,96 Kg	20 Kg

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
<b>HORTALIZAS Y VERDURAS FRESCAS</b>	<b>82,61 Kg</b>	<b>78,8 Kg</b>
PATATAS FRESCAS	22,57 Kg	23,2 Kg
<b>HORTALIZAS FRESCAS</b>	<b>60,04 Kg</b>	<b>55,6 Kg</b>
PEPINOS	2,2 Kg	sin datos
JUDIAS VERDES	2,22 Kg	2,4 Kg
PIMIENTOS	4,92 Kg	4,4 Kg
LECHUGA, ENDIVIA. ESCAROLA	3,94 Kg	5,5 Kg
CALABACINES	3,93 Kg	sin datos
TOMATES	13,98 Kg	13,5 Kg
CEBOLLAS	7,35 Kg	7 Kg
RESTO HORTALIZAS	21,51 Kg	22,8 Kg

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
<b>PAN</b>	<b>34,65 Kg</b>	<b>43,4 Kg</b>
FRESCO INTEGRAL	2,57 Kg	
FRESCO NORMAL	25,89 Kg	
PAN INDUSTRIAL FRESCO	4,39 Kg	
PAN INDUSTRIAL SECO	1,8 Kg	

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
<b>AGUA ENVASADA</b>	<b>60,32 L</b>	<b>sin datos</b>
CON GAS	1,8 L	
SIN GAS	58,52 L	

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
LEGUMBRES	3,1 Kg	3,8 Kg



PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
PASTA	4,08 Kg	sin datos

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
FRUTOS SECOS	2,95 Kg	sin datos

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
ACEITUNAS	2,56 Kg	sin datos

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
HUEVOS	8,57 Kg	14,31 Kg

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
ARROZ	3,91 Kg	sin datos

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
VINO	8,65 L	10,1 L

PRODUCTO	2016 l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
<b>CERVEZA</b>	<b>18,71 L</b>	<b>15,8 L</b>
CERVEZA CON ALCOHOL	15,53 L	
CERVEZA SIN ALCOHOL	3,18 L	

PRODUCTO	l. / Kg x p. x año	2006 l. / Kg x p. x año
SAL	1,19 Kg	sin datos

GASTO EN ALIMENTACIÓN ESPAÑA MILLONES €uros 2006-2016	Años	Millones Euros	GASTO x persona x hogar x año
43.119.364 Habitantes	2006	59.360	1.355 € x p x año
15.932.580 Hogares	2006	59.360	3.725,7 € x hogar x año
	2009	68.655	
	2010	67.085	
	2011	67.519	
	2012	67.634	
	2013	68.875	
	2014	66.443	
	2015	67.043	
46.557.008 Habitantes	2016	67.095	1441,1 € x p x año
18.326.032 Hogares			3661,2 € x hogar x año
1.245.9 mill Kg basura			26,8 Kg x p x año
			68,0 Kg x hogar x año

**ADENDA: VARIACIÓN EN LOS CONSUMOS DE PRODUCTOS DE  
LA DIETA MEDITERRÁNEA 2001-2017**

<b>CONSUMO DOMESTICO DE ALIMENTOS EN ESPAÑA</b>						
<b>PRODUCTO Kg/l x p x año</b>	<b>2001</b>	<b>2006</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>% 2017-2001-/+</b>	
Aceite Oliva Virgen y V. extra	2,57	2,75	3,5	3,65		27,8
Aceite De Oliva	9,25	9,33	8,5	7,5	(-)18,9	
Aceite Girasol	4,1	3,84	3,2	3,74	(-) 8,8	
Leche Liquida	97,3	82,5	72,86	69,9	(-)28,2	
Entera	25,9	20,6	18,5	17,11	(-)33,9	
Desnatada	43,9	37,1	21,15	19,74	(-)55	
Semidesnatada	27,6	24,8	33,31	32,66		18,3
Yogur y Similares	28,1	15,81	15,34	14,47	(-)48,5	
Quesos	5,6	6,25	8,02	7,66		36,8
Queso Fresco	1,61	2,07	2,22	2,11		31,1
Queso Semicurado	1,26	2,13	1,87	1,78		41,3
Queso Fundido	0,67	0,76	0,94	0,86		28,4
Carne	53,7	50,56	50,13	36,9	(-)31,3	
Vacuno	6,2	7,8	5,61	5,19	(-)16,3	
Pollo	14,6	14,1	13,87	12,99	(-)11	
Ovino / Caprino	2,95	2,9	1,63	1,49	(-)49,5	
Cerdo	12,4	12,7	10,68	10,23	(-)18,1	
Pescados	26,8	28,2	25,49	23,73	(-)11,5	
Frescos	13,4	13,04	11,54	10,54	(-)21,3	
Congelados	2,83	2,98	2,73	2,5	(-)13,2	
Frutas Frescas	87,7	92,7	99,54	92,45		5,4
Hortalizas Frescas	52,7	55,6	60,04	55,43		5,2
Pan	50,5	43,4	34,65	32,54	(-)35,6	
Patatas Frescas	24,7	23,2	22,57	21,2	(-)14,2	
Legumbres	3,7	3,8	3,1	3,1	(-)16,2	
Pasta	3,4	3,54	4,08	4,09		20,3
Frutos Secos	2,3	2,69	2,95	2,99		30
Aceitunas	2,5	2,54	2,56	2,53		1,2
Huevos	16,3	14,3	8,57	8,39	(-)48,5	
Arroz	4,9	4,52	3,91	3,81	(-)22,2	
Vino	12,3	10,1	8,65	8,11	(-)34,1	
Cerveza	13,1	15,8	18,7	18,5		41,2

INE + MERCASA + MAPAMA + ELABORACION PROPIA



*Refranes de la  
Sabiduría Popular  
de La Dieta Mediterránea*



**TERTULIA  
DE CAFÉ**



*Jose Reyes Belzunce*

1. A la bota dala un beso, después del queso.
2. A la leche, nada echas.
3. A las diez en la cama estés, mejor antes que después.
4. A melón bueno y maduro, todos le huelen el culo.
5. A todo le sienta bien el tomate menos a las gachas y al chocolate.
6. A todo se acostumbra uno, menos a no comer.
7. Abril frío y mojado, hincha el granero y harta el ganado.
8. Agua al higo y a la pera vino.
9. Agua corriente, no mata a la gente.
10. Agua de Mayo pan para todo el año.
11. Agua del cielo no quita riego.
12. Agua fría y pan caliente, nunca hicieron buen vientre.
13. Agua por San Juan, quita vino, aceite y pan.
14. Agua y sol tiempo de caracol.
15. Ajo hervido, gusto perdido.
16. Al gorrino y al melón calor.
17. Año bisiesto, ni viña ni huerto, ni pan en el cesto.
18. Ave de pluma, no dejes ninguna.
19. Ave Marías y nueces por dieces.
20. Ave que vuela, a la cazuela.
21. Baila y camina que tu vida no termina.
22. Besugo de enero vale un carnero.
23. Bien debe alimentarse quien no quiere oxidarse.
24. Caballa, sardina y salmón agradece tu corazón.
25. Caldo de gallina, es famosa medicina.
26. Carne de junto al hueso, denme de eso.
27. Comer y vaciar no debes apresurar
28. Como sembréis, cogeréis.
29. Con aceite de oliva, el corazón se aviva
30. Con huerta y verduras alejas la sepultura
31. Con pan y vino, se anda el camino.
32. Conejo, perdiz o pato, venga ¡al plato!.
33. Cuando hay frutas en la huerta hay amigos en la Puerta
34. Cuando se seca el río, llora la huerta.
35. De buena semilla, buena fruta.
36. De copiosas cenas las sepulturas llenas, pero de no cenar muchas más.
37. De gazpacho, no hay empacho.
38. De la mar el mero, de la tierra el cochino de encina.
39. De la perdiz, el pecho. El lomo del conejo
40. De la tierra el cochino de encina; de la mar, caballa y sardina.
41. De lo terrestre el jamón, y de la mar el salmón.



42. De los garbanzos, buen caldo.
43. De los pescados el mero, de las carnes el cordero.
44. De octubre a primeros, repón tus aperos.
45. De sardinas harto, se alejó el infarto.
46. De un cólico de acelgas nunca murió rey ni reina
47. De un cólico de espinacas no se murió ningún Papa.
48. Del agua y del estiércol, milagros cientos.
49. Del conejo lo que mira al cielo, y de la perdiz lo que mira al suelo.
50. Desgraciado del árbol que tiene que echar la fruta a palos.
51. Después de Todos los Santos (1 nov), siembra trigo y coge cardos.
52. Dijo la cebolla al ajo, ¡acompañame siempre majo!
53. Dijo San Pablo que el vino lo hizo Dios y la borrachera el diablo.
54. Disfrutas con hartura de frutas.
55. El aceite de oliva es armero, relojero y curandero.
56. El aceite del olivar espanta el riesgo cardiovascular.
57. El agua sobre la miel, sabe mal y hace bien (Hidromiel).
58. El buen vino alegra el ojo, limpia el diente y sana el vientre.
59. El huevo fresco y el pan moreno.
60. El mejor farmacéutico es un buen hortelano
61. El pepino en invierno amarga hasta al yerno.
62. El pez ha de nadar tres veces, en agua, en vino y en aceite.
63. El poco comer y el poco hablar, nunca hizo mal.
64. El que no viña, no empina
65. El que prescinde del clima, suele caer en la ruina
66. El que quiere la col, quiere las hojas que están a su alrededor.
67. El queso y el vino dos besos de buen vecino.
68. El vino con la miel, sabe mal y hace bien.
69. El vino y la verdad sin aguar.
70. En abril, cortas un cardo y te crecen mil.
71. En agosto, prepara la tinaja para el mosto.
72. En San Antón, calabazas al sol.
73. En San Antón, dijo el gallo a la gallina, pon.
74. Engañoso el vino es. Primero da fuerzas y las quita después.
75. Entre col y col, una lechuga.
76. Entre lo salado y lo soso, está el punto sabroso.
77. Fruta y camino diario llegarás a centenario.
78. Garbanzo y calabaza, sembrar debes con “cachaza”.
79. Garbanzo, agua al nacer y al cocer.
80. Harás quesos mil en el mes de abril.
81. Hortalizas y frutas no quieren verse juntas.
82. Jueves santo, las calabazas planto.



83. La bebida moderada es salud para el cuerpo y alegría para el alma.
84. La comida reposada y la cena paseada.
85. La ensalada, bien preparada, poco vinagre y bien oleada.
86. La escasez levanta el precio.
87. La naranja y la granada, antes que nada.
88. La olla sin verdura, no tiene gracia ni hartura.
89. La ordeñada de abril, te llena la casa y el redil.
90. La oveja que es del lobo, no hay pastor que la guarde.
91. La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago
92. La salud es lo que no se pega, que las enfermedades hasta se heredan.
93. La uva de torrentes ni la comas ni la des, que para vino, buena es.
94. La zanahoria y el nabo, los dos tempranos.
95. Leche de cabras, queso de ovejas y yogur de vacas.
96. Leche y huevos de hombres viejos hacen nuevos.
97. Leche y movimiento para el buen envejecimiento.
98. Leche y pan, sopas serán.
99. Leche, yogur y quesos para endurecer tus huesos
100. Legumbres, hortalizas y verduras frenan las apreturas.
101. Lo que es bueno para la mente, es malo para el vientre.
102. Ni arroz pegado ni guiso ahumado.
103. Ni caldo frío, ni vino caliente.
104. Ni huerta en sombrío, ni casa junto al río.
105. Ni tan fría que hiele ni tan caliente que pele.
106. Ni un instante debe quedar la nieve sobre el olivar.
107. Niebla abajo, sol arriba.
108. No compres cosa vieja que sea vino, jamón o teja.
109. No hay mejor chuchería que frutas a todas las horas del día.
110. Para cerdos, buenas son bellotas.
111. Para las semillas sembrar, tres veces su tamaño deberás enterrar.
112. Peras, las que quieras.
113. Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato.
114. Poda tarde y siembra temprano, si errares un año acertarás cuatro.
115. Pódame en marzo, árame en abril y déjame dormir (la viña).
116. Por San Clemente, alza la tierra y tapa la simiente.
117. Por Santa Lucía vuelve el aceite a la oliva.
118. Quien come lentejas, no las masca todas.
119. Quien espárragos comió, al orinar lo recordó.
120. Quien mucho vino bebe, a sí se daña y a otros hiede.
121. Quien quiera vivir sano, coma poco y cene temprano.
122. Racimo corto, vendimia larga.
123. Remolacha en marzo sembrarás, y en noviembre sacarás.

124. Se puede comer de todo pero en plato de postre.
125. Semillas sembradas a mano, alimento para el hortelano.
126. Si quieres sandía por Santiago (25 jul), siémbrela por San Marcos (25 abr).
127. Si quieres coger pan, alza en abril y viña por San Juan.
128. Si vas a por uvas, coge las que están maduras.
129. Sin olor, color ni sabor, el agua es mejor.
130. Tanto pan como queso, tanto queso como pan.
131. Tertulia, zapato y buena alimentación para tu corazón.
132. Tomates y pimientos, buenos amigos y siempre revueltos.
133. Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quién te mate.
134. Una cosa gusta más cuanto más se sabe de ella. (B. Russell)
135. Una manzana al día, de médico te ahorraría.
136. Vida, con fruta perdura.
137. Zumo de limón, zumo de bendición.



*Pablo Pérez Herrero*



# *La Gastronomía de la DM Celtiberia Soriana*

*24 restaurantes de Soria complementan este Diccionario de la D.M. a través de un primer y segundo plato, un postre y una tapa, todos ellos de la dieta mediterránea, con un vino seleccionado por ellos. Adquieren así un compromiso con la DIETA que promueve el bienestar y la salud.*



**RESTAURADORES  
DE LA DM**





# Hotel / Restaurante Alfonso VIII

Calle Alfonso VIII, 10. Soria  
Teléfono: 975 22 62 11





**PRIMER PLATO:** CROQUETA DE BACALAO SKRE / GAZPACHO DE CEREZA NEGRA PICOTA

**Ingredientes:** Huevo líquido, espuma de piquillo y salsa japonesa

**SEGUNDO PLATO:** CONEJO DE MONTE EN ESCABECHE LIGERO CON SUS VERDURITAS

**POSTRE:** FRESAS MARINADAS CON ESPUMA DE NARANJA

**TAPA:** RISOTTO DE COCOCHAS Y LANGOSTINOS

**VINO:** ATALAYAS DE GOLBAN



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Rincón de Bécquer
- Parque Dehesa de Cervantes
- Ruinas medievales



# Restaurante *Balcón del Brezal*

C/ Mayor 4. El Quintanarejo. Soria  
Teléfono: 975 37 83 03







**PRIMER PLATO:** ENSALADA DE PRIMAVERA

**Ingredientes:** Queso de oveja, lechugas variadas, escabeche de codorniz y arándanos

**SEGUNDO PLATO:** ALBÓNDIGAS CON MIEL Y TRUFA

**Ingredientes:** Carne de cerdo y ternera, ajo, leche, miga de hogaza, huevo, setas variadas, cebolla, miel con trufa y ajo negro

**POSTRE:** NARANJA CON MIEL

**Ingredientes:** Naranja, canela y miel caliente

**TAPA:** CARPACCIO DE BOLETUS

**Ingredientes:** Boletus, aceite virgen extra, sal, cebolla, pimienta y vinagre de módena

**VINO:** VINO GRAN RESERVA SEÑOR DE LESMOS 2005 RIOJA



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Laguna Negra de Urbión
- Vinuesa
- Pantano Cuerda del Pozo



# Restaurante Baluarte

Calle Caballeros, 14. Soria  
Teléfono: 975 21 36 58





**PRIMER PLATO:** ESPÁRRAGOS DE TUDELA CON MAHONESA DE PERRECHICO

**SEGUNDO PLATO:** HUEVO, PARMIENTIER DE PATATA VERDE Y HONGOS

**POSTRE:** FRESAS, CREMA DE LECHE DE SORIA, HELADO TÉ HIBISCUS Y LYOFRAMBUESA

**TAPA:** INFUSIÓN DE HONGOS DE TEMPORADA

**VINO:** ANTÍDOTO. RIBERA DEL DUERO 2016. SORIA



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Iglesia de San Juan de Rabanera
- “Olmo Seco” de Antonio Machado
- Calle Caballeros





# Restaurante *El Bosque*

Carretera Soria. Ágreda. Soria  
Teléfono: 976 64 73 71





**PRIMER PLATO:** ENSALADA DE CARDO ROJO CON ALIÑO DE ACEITE DE OLIVA NEGRA

**Ingredientes:** Cardo Rojo Crudo Rizado, Aceite de Oliva Virgen de Aceituna Arbequina y Sal

**SEGUNDO PLATO:** TACOS DE BACALAO A 30° CON REFRITO DE VERDURAS TIERNAS

**Ingredientes:** Lomos de Bacalao, Aceite de Oliva Virgen de Aceituna Arbequina y Verduras Tiernas

**POSTRE:** CREMOSO DE CUAJADA CON NUECES Y TROMPETILLAS DE LOS MUERTOS

**Ingredientes:** Nata, Setas (Trompetillas de los Muertos), Nueces, Bizcocho y Flores comestibles

**TAPA:** MIGAS DE RABO DE TORO ESTOFADO CON TRUFA NEGRA DE SORIA

**Ingredientes:** Rabo de Vaca Negra Serrana, Trufa Negra de Soria, Cebolla, Pimiento Verde, Puerro, Zanahoria, Vino Tinto y Sal

**VINO:** Rudeles 23 Crianza, D.O. Ribera del Duero



## COMER CAMINAR CONVIVIR

- Villa de Las Tres Culturas
- Conjunto Histórico
- Iglesia de Los Milagros





# Restaurante *La Candela*

Calle Cortes de Soria, 1. Soria  
Teléfono: 975 24 04 00



Solomillo  
de Cerdo y  
setas de  
primavera.







**PRIMER PLATO:** POCHAS VERDES CON HORTALIZAS DE TEMPORADA

**Ingredientes:** Pochas verdes, ajo, cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, pimiento verde, calabaza, tomate y pimentón.

**SEGUNDO PLATO:** SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALTEADO DE SETAS DE PRIMAVERA (SENDERILLOS Y PERRECHICOS)

**Ingredientes:** Solomillo, perrechicos, senderillas, ajo, cebolla y vino tinto

**POSTRE:** CALOSTROS EN FLAN

**Ingredientes:** Calostros del 2º ordeño, leche de vaca, huevos, azúcar

**TAPA:** MINICHUPITO DE CREMA FRÍA DE HONGOS Y TUBÉRCULOS CON ESPUMA DE QUESO DE ONCALA

**Ingredientes:** Boletus, boniato, nabo, patata, zanahorias, cebolla, ajo, queso de Oncala, leche y trufa

**VINO:** La Quinta Vendimia. Castillejo de Robledo. Soria



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Conjunto Histórico
- Soria Centro



# Restaurante *Mesón Castellano*

Plaza Mayor, 2. Soria  
Teléfono: 975 21 30 45





**PRIMER PLATO:** ESPINACAS A LA CREMA

**SEGUNDO PLATO:** CHULETILLAS DE CORDERO LECHAL A LA BRASA

**POSTRE:** PERAS COCIDAS AL VINO DE LA RIBERA DEL DUERO

**TAPA:** JAMÓN CON CHORRERAS

**VINO:** VINO SILENTIUM CRIANZA 2010



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Plaza Mayor
- Ayuntamiento
- Iglesia de Ntra. Sra. de La Mayor





# Restaurante *La Cepa*

Calle de Medinaceli, 8. Soria  
Teléfono: 975 21 38 45





**PRIMER PLATO:** ENSALADA DE QUESO CREMOSO, RÚCULA, CANÓNIGOS, TOMATE, PIÑONES, NUEZ, ORÉGANO, MIEL, ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE

**SEGUNDO PLATO:** BONITO EN ESCABECHE, CON ESCALIVADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA, ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y PEREJIL

HUEVOS ROTOS CON TRUFA. PATATAS, HUEVOS, TRUFA NEGRA RALLADA

**POSTRE:** TARTA DE CUAJADA

**Ingredientes:** Huevo, queso, cuajo, azúcar y leche

**TAPA:** BOQUERÓN CON PURE DE ACEITUNA NEGRA CAVIAR DE TRUCHA HELADO DE GUINDILLA Y RUCULA

**VINO:** VINO RUDELES. DE PEÑALBA DE SAN ESTEBAN



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Árbol de la música en Alameda de Cervantes
- Rincón de Bécquer



# Restaurante *La Chistera*

Calle Alberca, 4- bajo. Soria  
Teléfono: 975 21 29 36







**PRIMER PLATO:** CREMA DE CALABAZA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y TRUFA NEGRA

**SEGUNDO PLATO:** SOLOMILLO DE AVESTRUZ CON SALSA DE QUESO FILETE DE GALLOSAN PEDRO CON PARMENTIER DE ESPINACAS.

**POSTRE:** CÚPULA DE CHOCOLATE BLANCO QUESO Y MANGO CON CACAO EN POLVO Y TRUFA

**TAPA:** POLLEZNO DE LAS TRES CULTURAS: CRISTIANA JUDÍA Y MORA  
PSEUDO HIGO RELLENO

**VINO:** SILENTIUM CRIANZA



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Antigua Iglesia de Santa Clara
- Cuartel de Santa Clara



# Restaurante *Fogón del Salvador*

Plaza Salvador, 1. Soria  
Teléfono: 975 23 01 94





**PRIMER PLATO:** GUISANTE LAGRIMA CON CARPACCIO DE ESPARRAGO Y CREMA DE JABUGO. ENSALADA DE BURRATA CON CREMA DE CALABAZA ASADA Y HELADO DE MOSTAZA

**SEGUNDO PLATO:** CORDERO LECHAL ASADO

**POSTRE:** VALENCIANO CON FRUTAS DE TEMPORADA

**TAPA:** BAKALAO A BAJA TEMPERATURA CON ALI OLI DE ALGAS

**VINO:** SILENTIUM CRIANZA



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Museo Numantino
- Iglesia de El Salvador



# Restaurante Truña

Plaza Ramón Benito Aceña, 2. Soria  
Teléfono: 975 22 68 31







**PRIMER PLATO:** ENSALADA TEMPLADA DE BACALAO

**SEGUNDO PLATO:** LOMO DE CIERVO CON PURE DE PATATA, MANZANA Y VINO TINTO

**POSTRE:** HELADO DE PEDRO XIMENEZ

**TAPA:** CARPACCIO DE BACALAO CON ACEITE DE TOMATE Y TRUFA.

**VINO:** SILENTIUM CRIANZA



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Plaza de Herradores
- Calle de El Collado



# Restaurante Leonor Centro

C/ Ramon y Cajal, 5. Soria  
Teléfono: 975 239303







**PRIMER PLATO:** MILHOJA DE BERENJENA, BACALAO Y BOLETUS SOBRE CREMA DE CALABAZA.

**Ingredientes:** Berenjena, bacalao, boletus, pimiento rojo, nata, calabaza, cebolla y sal.

**SEGUNDO PLATO:** ALBONDIGAS DE CALAMAR SOBRE MOUSSE DE ALMENDRAS.

**Ingredientes:** Calamar, cebolla, miga de pan, pan rallado, sal, perejil, nata, huevos y almendras.

**POSTRE:** MANZANA ASADA CON NATILLAS.

**Ingredientes:** Manzana variedad golden, huevos, leche, canela y azucar

**TAPA:** BACALAO MACERADO CON PIMIENTOS ASADOS

**Ingredientes:** Bacalao, aceite de oliva, ajo, hierbabuena, pan, pimiento morrón, cebolla y piparra

**VINO:** TINTO SILENTIUM JOVEN, DENOMINACIÓN DE ORIGEN RIBERA DEL DUERO



## COMER CAMINAR CONVIVIR

- Plaza del Olivo
- Jardín de las semillas de la Dieta Mediterránea
- Monolitos decálogo de la D.M.



# Restaurante *La Lobita*

Av. de la Constitución, 54. Navaleno. Soria.  
Teléfono: 975 37 43 68





**PRIMER PLATO:** CARDO ROJO EN SALSA DE ALMENDRAS, CREMAS DULCES DE ALMENDRA Y LAVANDA, TRUFA NEGRA Y CUS-CUS DE COLIFLOR Y BRÓCOLI.

**SEGUNDO PLATO:** POR LA MAR CORREN LAS LIEBRES” (RAVIOLIS DE LIEBRE EN INFUSIÓN DE MAR CON CHANTARELLUS LUTESCENS).

**POSTRE:** HOMENAJE AL CASERÍO: CUAJADA DE OVEJA, YOGUR, MIEL TRUFADA, BIZCOCHO DE CALABAZA Y CASTAÑAS ASADAS

**TAPA:** CECICHE DE BOLETUS CON PIÑA DE PINO

**VINO:** LE ROSÉ DE ANTÍDOTO



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Parque Natural de El Río Lobos
- Ucero





# Restaurante *Mateos*

Av. de Soria, 1. Almazán. Soria  
Teléfono: 975 30 14 00





**PRIMER PLATO:** ENSALADA DE GARBANZOS CON BACALAO

**Ingredientes:** Garbanzos, patata, tomate, cebolleta, pimiento rojo, bacalao, ajetes tiernos, aceite de oliva virgen extra y vinagre de jerez.

**SEGUNDO PLATO:** TALLARINES DE POLLO CON CREMA DE BOLETUS Y PARRILLADA DE VERDURA

**Ingredientes:** Pechuga de pollo, boletus, ajo, nata, calabacín, berenjena y espárragos trigueros.

**POSTRE:** MANZANA ASADA CON CANELA Y LICUADO DE UVAS NEGRAS

**Ingredientes:** Manzana reineta, canela y uvas negras.

**TAPA:** Gazpacho con melón y jamón ibérico”

**Ingredientes:** Tomate, ajo, cebolla, pimiento rojo, pan, agua, melón, jamón ibérico, aceite de oliva virgen, vinagre de jerez y sal.

**VINO:** DOCE LINAJES CRIANZA



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Puerta de Herreros
- Iglesia aula de San Vicente



# Restaurante *Rincón del Mazareno*

Calleja Cuesta de Santiago, 3. Almazán. Soria  
Teléfono: 975 30 09 49







**PRIMER PLATO:** ALCACHOFAS FOIE

**SEGUNDO PLATO:** POLLO DE CORRAL GUISADO CON TRUFA NEGRA

**POSTRE:** MOSTILLO CON FRUTOS SECOS

**TAPA:** TOSTA DE ESCABECHE CON GUACAMOLE Y CHUCRUT DE COL

**VINO:** VINO LA LOBA



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Palacio de los Hurtado de Mendoza
- Plaza Mayor



# Restaurante *Parador de Soria*

Parque del Castillo, Calle Fortún López, s/n. Soria  
Teléfono: 975 24 08 00





**PRIMER PLATO:** TORTA CRUJIENTE DE CENTENO CON BERROS, FRAMBUESAS, QUESO DE CABRA Y MIEL

**Ingredientes:** Berros, queso de cabra, frambuesa, miel, harina de centeno, aceite de oliva y levadura

SOPA DE SETAS, LENTEJAS Y HUEVOS DE GALLINA.

**Ingredientes:** Lentejas, seta de temporada, salchichón de jabalí, huevo fresco salsa de soja, jamón serrano y consomé de hongos

**SEGUNDO PLATO:** COSTILLAR DE CORZO “A LA HOGUERA NUMANTINA”

**Ingredientes:** Costillar de corzo, frutos rojos y azúcar

**POSTRE:** BIZCOCHO DE BELLOTAS Y NUECES, PERAS AL VINO Y HELADO DE LÁCTEOS DE LOS NEVEROS

**Ingredientes:** Nuez pelada, azúcar, mantequilla, naranja de zumo, huevo fresco, harina de bellota, levadura, leche, manzana, pera, vino tinto, queso de oveja, nata, miel y yema.

**TAPA:** “TRUCHA DE PERROS DE AGUA” ESCABECHADA CON GACHAS DE BELLOTA Y TRIGO

**Ingredientes:** Trucha, cebolla, zanahoria, ajos, laurel, vinagre de manzana, vinagre de vino blanco, fumet, harina de bellota, caldo blanco y pimentón

**VINO:** VINO MARQUÉS DE SORIA ROBLE



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Castillo de Soria. Ruinas
- San Saturio
- Vista panorámica. Curva de ballesta





# Restaurante Quintanares

Calle las Eras, 11. Rioseco de Soria, Soria  
Teléfono: 975 36 59 36





**PRIMER PLATO:** ALCACHOFAS RELLENAS DE BACALAO Y COLMENILLAS

**Ingredientes:** Alcachofas, colmenillas, aceite de oliva, leche, harina, bacalao, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, ajo, sal y pimienta.

**SEGUNDO PLATO:** CODORNICES ESCABECHADAS CON NISCALOS

**Ingredientes:** Codornices, niscalos, aceite de oliva, vinagre, sal, pimienta, zanahoria, puerro, apio, ajo, cebolla y laurel.

**POSTRE:** HELADO DE SORBETE DE TOMILLO

**Ingredientes:** Tomillo, agua, limón, nata y azúcar.

**TAPA:** TOSTADA MAGNA MATER

**Ingredientes:** : Hojaldre, setas de cardo, mango, queso de untar, anchoa, mermelada de fresa y coco rallado

**VINO:** TERRAESTEBAN ROBLE



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Sabinar de Calatañazor
- Reserva natural
- Pueblo medieval de Calatañazor
- La Fuentona



# Restaurante Rincón de San Juan

Calle Diputación, 1. Soria  
Teléfono: 975 215 036







**PRIMER PLATO:** ENSALADA DE PERDIZ ESCABECHADA

**Ingredientes:** Escarola, tomate, cebolla, perdiz, sal, aceite de oliva, vinagre

**SEGUNDO PLATO:** SOMARRILLO DE CERDO IBÉRICO CON VINO TINTO Y FRUTOS ROJOS

**Ingredientes:** Solomillo de cerdo ibérico, patatas, aceite de oliva, sal, pimienta, azúcar, limón, canela, vinagre, frutos rojos y vino tinto

**POSTRE:** REQUESÓN CON MIEL Y FRUTA DEL TIEMPO

**Ingredientes:** Requesón, nata, miel, sal, azúcar y fruta del tiempo

**TAPA:** TOSTA DE HONGOS CON PURÉ DE MANZANA

**Ingredientes:** Tostada de pan de pueblo, hongos, queso y puré de manzana

**VINO:** VINO SILENTIUM CRIANZA



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Diputación Provincial, personajes históricos de Soria
- Iglesia de San Juan de Rabanera



# Restaurante Santo Domingo II

Plaza Vergel, 1. Soria  
Teléfono: 975 21 17 17





**PRIMER PLATO:** ESPARRAGO MICOLÓGICO CON BOLETUS Y ALMENDRAS.  
ENSALADA TEMPLADA DE QUESO DE CABRA CON VINAGRETA DE MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS.

**SEGUNDO PLATO:** LOMO DE BACALAO CONFITADO CON CRUJIENTE DE PUERRO Y ACEITE DE FINAS HIERBAS.  
BOUQUET DE LECHUGAS DE COLORES CON JAMÓN IBÉRICO Y FRUTOS SECOS.  
NÍSCALOS AL HORNO.

**POSTRE:** COSTRADA DE NATA SORIANA

**TAPA:** CANGREJOS DE RIO FRITOS.

**VINO:** VINO RUDELES CRIANZA O RESERVA.



## COMER CAMINAR CONVIVIR

- Iglesia de Santo Domingo
- Antiguo Convento de Jesuítas
- Instituto y Aula de D. Antonio Machado





# Hotel Castilla Termal

Calle de la Universidad, 5. Burgo de Osma  
Teléfono: 975 34 14 19





**PRIMER PLATO:** ENSALADA DE QUINOA CON VERDURITAS Y MANGO

**Ingredientes:** Quinoa blanca, quinoa negra, cebolla, ajo, pimienta rojo, pimienta verde, calabacín, salsa de soja, sal, mango, primeros brotes

**SEGUNDO PLATO:** BACALAO AL PIL PIL

**Ingredientes:** Lomo de bacalao, aceite de oliva, ajo, laurel, cortezas crujientes de bacalao, cebollino

**POSTRE:** SORBETE DE MANDARINA CON SOPA DE YOGUR

**Ingredientes:** mandarina y yogur

**TAPA:** MOSAICO DE FRUTAS FRESCAS CON GALLETA DE ALMENDRAS Y SORBETE DE MANDARINA

**Ingredientes:** Melón, piña, fresa, mango, kiwi, mora, frambuesa, sorbete de mandarina, almendra tostada, harina de almendra, azúcar moreno

**VINO:** TINTO D.O. RIBERA DEL DUERO PRADOREY ROBLE



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Hospital de San Agustín
- Universidad de Santa Catalina



# Restaurante *Trashumante*

Calle Eduardo Saavedra, 4. Soria  
Teléfono: 975 12 34 44







**PRIMER PLATO:** CREMA DE HONGOS CON HUECO POCHÉ TRUFADO

**Ingredientes:** Champiñones, Boletus, cebolla, leche, huevo poché, trufa y aceite de oliva.

**SEGUNDO PLATO:** MAGRET DE PATO CON SETITAS

**Ingredientes:** Magret de pato con setitas

**POSTRE:** OBLEAS CON NATA MONTADA Y SALSA DE CHOCOLATE CALIENTE

**Ingredientes:** mandarina y yogur

**TAPA:** CARPACCIO DE TERNERA SORIANA CON QUESO DE ONCALA

**Ingredientes:** carne de ternera, queso de Oncala y sal rosa.

**VINO:** SILENTIUM CRIANZA



## COMER CAMINAR CONVIVIR

- Huertos urbanos de la calle  
Dieta Mediterránea
- Ciudad de Dieta Mediterránea
- Parque comestible del  
Dr. Ruiz Liso



# Restaurante Casa Vallecas

Travesía de Real, 16. Berlanga de Duero.  
Teléfono: 975 34 30 33





**PRIMER PLATO:** ESPÁRRAGOS DE TUDELA CON MAHONESA DE PERRECHICO

**Ingredientes:** Esparrago blanco, aceite de oliva, huevo, perrechico, pistacho verde y brotes de micromezclun

**SEGUNDO PLATO:** SALMON CON VERDURAS CON SALSA DE PIMIENTOS

**Ingredientes:** Salmón, caviar cítrico (limón), zanahoria, calabacín y caldo de pimientos asados

**POSTRE:** SORBETE DE MANDARINA CON SOPA DE YOGUR

**Ingredientes:** mandarina y yogur

**PINCHO:** BOQUERÓN CON PURE DE ACEITUNA NEGRA CAVIAR DE TRUCHA HELADO DE GUINDILLA Y RUCULA

**VINO:** SILENTIUM CRIANZA



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Conjunto histórico
- Castillo de Berlanga
- Colegiata
- Tumba de Fray Tomás





# Restaurante Villa de Almazán

Av. de Soria, 29. Almazán, Soria  
Teléfono: 975 30 06 11





**PRIMER PLATO:** Parrillada de verduras fresca

**Ingredientes:** alcachofas, espárragos, ajos frescos, cebolletas y tomate

**SEGUNDO PLATO:** CABRITO LECHAL

**POSTRE:** DULCE BETTY

**Ingredientes:** Leche, nata, queso y azúcar

**TAPA:** VENTRESCA DE ATÚN

**Ingredientes:** Atún, tomate y trufa

**VINO:** SILENTIUM CRIANZA



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Puerta de La Villa
- Puerta del Mercado





# Restaurante Los Villares

Los Villares. Soria.  
Teléfono: 975 25 12 55







**PRIMER PLATO:** LENTEJAS  
CON CHOCOLATE Y  
CALAMARES

**SEGUNDO PLATO:** CARDO  
CON ALMEJAS / CONEJO CON  
FRUTOS SECOS

**POSTRE:** ARROZ CON LECHE  
Y PANAKOTA CON FRUTOS  
ROJOS

**TAPA:** CROQUETA LÍQUIDA DE  
BACALAO

**VINO:** VIORE



**COMER  
CAMINAR  
CONVIVIR**

- Ruta de los Dinosaurios
- Icnitas
- Bretún y Villar del Río
- Yangüas



# Restaurante Virrey Palafox

Calle de la Universidad, 7. El Burgo de Osma, Soria  
Teléfono: 975 34 13 11



**VIRREY  
PALAFOX**



**PRIMER PLATO:** TRONCO DE PUERRO, SALSAS DE PIMIENTOS Y BACALAO.

**SEGUNDO PLATO:** PECHUGA A BAJA TEMPERATURA CON SALTEADO DE VERDURAS Y SETAS.

**POSTRE:** ENSALADA NARANJA

**TAPA:** TARTAR DE BONITO

**VINO:** VINO TINTO AGORIS D.O. RIBERA DEL DUERO



## COMER CAMINAR CONVIVIR

- Plaza Mayor
- Ucero
- Cañón del Río Lobos
- Ermita de San Bartolomé





Distintos momentos de la visita de la delegación japonesa a Soria para conocer la Dieta Mediterránea.

# Japón se «sorprende» por la difusión de la dieta mediterránea en Soria

### Una delegación del país nipón visita la ciudad para conocer el trabajo de la FCCR

**SORIA.** Una delegación de japoneses visitó ayer el programa educacional desarrollado en Soria para enseñar al estilo de vida de la dieta mediterránea, impulsado por la Fundación Covalada-Caja Rural (FCCR), con el fin de adaptarlo a su país. Junto a otros miembros de las delegaciones de Soria y León, el responsable de la dieta mediterránea en Soria es el director de la FCCR, Juan Manuel Ruiz Liso.

En esta ocasión, la delegación japonesa visitó ayer a una escuela secundaria en la dieta mediterránea y visitó el Colegio San Isidro, donde se realizó un taller de cocina con los profesores y alumnos de la escuela de cocina para enseñar los valores de esta dieta.

Después de haber conocido el programa que desarrolla la FCCR en Soria, el representante japonés de la dieta mediterránea en Soria es el director de Soria y León, Juan Manuel Ruiz Liso.

El director de la FCCR destacó el especial interés de la delegación japonesa por los valores que fundamentan y de la importancia de la difusión de la dieta mediterránea en Soria. Juan Manuel Ruiz Liso señaló que la difusión y respeto de los valores de comunicación es fundamental, al tiempo que resaltó el trabajo que para de los profesores, así como el de los voluntarios que colaboran en el desarrollo de la dieta mediterránea.

El director apuntó que a la delegación japonesa le impresionó especialmente el modelo de comunicación de los miembros de la dieta mediterránea, así como el de jugar con los alimentos y hacer visible los beneficios de la dieta mediterránea como ellos quieren que se vea en la dieta mediterránea.

Además, destacó que la delegación japonesa está muy interesada en el trabajo que para de los voluntarios, así como el de los profesores que colaboran en el desarrollo de la dieta mediterránea.

En esta ocasión, destacó que el programa está muy avanzado y está preparado de forma satisfactoria. «La delegación que nos visita es que es fundamental».

El director de la FCCR destacó el especial interés de la delegación japonesa por los valores que fundamentan y de la importancia de la difusión de la dieta mediterránea en Soria. Juan Manuel Ruiz Liso señaló que la difusión y respeto de los valores de comunicación es fundamental, al tiempo que resaltó el trabajo que para de los profesores, así como el de los voluntarios que colaboran en el desarrollo de la dieta mediterránea.

La delegación japonesa que visitó a los voluntarios de la FCCR en la difusión de la dieta mediterránea, así como el de los profesores que colaboran en el desarrollo de la dieta mediterránea, así como el de los voluntarios que colaboran en el desarrollo de la dieta mediterránea.

El director de la FCCR destacó el especial interés de la delegación japonesa por los valores que fundamentan y de la importancia de la difusión de la dieta mediterránea en Soria. Juan Manuel Ruiz Liso señaló que la difusión y respeto de los valores de comunicación es fundamental, al tiempo que resaltó el trabajo que para de los profesores, así como el de los voluntarios que colaboran en el desarrollo de la dieta mediterránea.

Una delegación de japoneses visitó ayer el programa educacional desarrollado en Soria para enseñar al estilo de vida de la dieta mediterránea, impulsado por la Fundación Covalada-Caja Rural (FCCR), con el fin de adaptarlo a su país. Junto a otros miembros de las delegaciones de Soria y León, el responsable de la dieta mediterránea en Soria es el director de la FCCR, Juan Manuel Ruiz Liso.

En esta ocasión, la delegación japonesa visitó ayer a una escuela secundaria en la dieta mediterránea y visitó el Colegio San Isidro, donde se realizó un taller de cocina con los profesores y alumnos de la escuela de cocina para enseñar los valores de esta dieta.

Después de haber conocido el programa que desarrolla la FCCR en Soria, el representante japonés de la dieta mediterránea en Soria es el director de Soria y León, Juan Manuel Ruiz Liso.

**Apuntamiento de COVALEDA (Soria)**  
**AMUNICIPIO**

Por este Ayuntamiento de este municipio en el mes de febrero de 2009, se ha acordado, en virtud de lo establecido en el artículo 46 del Reglamento de Organización y Funcionamiento de este Ayuntamiento, la creación de un puesto de trabajo de carácter temporal para el desempeño de las funciones de un auxiliar de cocina en el restaurante municipal, en el mes de febrero de 2009, con un sueldo de 1.000 euros al mes, más los gastos de transporte y alimentación que correspondan a este puesto de trabajo, según lo establecido en el artículo 46 del Reglamento de Organización y Funcionamiento de este Ayuntamiento.

El Ayuntamiento de Covaleda, a 28 de enero de 2009.  
Juan Manuel Ruiz Liso  
Alcalde de Covaleda



*Bibliografía recomendada  
de este Diccionario*



**SIESTA**





## Libros del Autor

---

- 1.-EL CÁNCER EN SORIA. Incidencia y Mortalidad Neoplásica Edita: Excma., Diputación Provincial de Soria 1990.
- 2.-EL CÁNCER. DIETA y FACTORES DE RIESGO. Edita INSALUD 1ª edición 1990; 2ª edición 1992.
- 3.-TENDENCIAS NEOPLÁSICAS EN LA PROVINCIA DE SORIA 1981- 1990. Edita: Fondo de Investigaciones Sanitarias de la S. Social del Ministerio de Sanidad y Consumo (FISs.) 1992.
- 4.-ESTUDIO EPIDEMIOLÓGICO ANALÍTICO DEL CÁNCER GÁSTRICO EN LA PROVINCIA DE SORIA. Edita Excmo. Ayuntamiento de Soria 1993.
- 5.-JUNTOS PODEMOS: ALIMENTACIÓN y SALUD. Edita Consejería de Sanidad y Bienestar Social de la Junta de Castilla y León. Valladolid 1994. (Libro del Maestro de 1ª y 2ª Etapa. Educación para la Salud en la Escuela).
- 6.-LOS NUEVOS COMUNEROS. Cuento de Educación para la Salud en alimentación en la Escuela editado por la FCCR y distribuido por la Dirección Provincial del M.E.C. Soria 1.995.
- 7.-ASPECTOS BASICOS DE BIOMEDICINA DEPORTIVA. Autor del capítulo DIETA y DEPORTE. Monografías Universitarias. Universidad Internacional Alfonso VIII. Soria 1.995.
- 8.-NUTRICIÓN Y CANCER. Edita Ministerio de Sanidad y Consumo. 1.996 Coordina Fundación Valenciana de Estudios Avanzados. Co-Autor.
- 9.-SALUD y DIETA MEDITERRAÁNEA CASTELLANO-LEONESA. Edita Fundación Científica Caja Rural de Soria. 1997.
- 10.- AYER HOY y SIEMPRE SORIA. Coordinador, Introducción y Capítulo de SALUD. Edita FCCR / UNICEF. Soria 1999.
- 11.- “LLEGAR A VIEJO EN SORIA...SIN MORIR EN EL INTENTO” Cuadernos de Salud nº 2.- Edita FCCR . Soria 2000
- 12.-ATLAS DESCRIPTIVO DEL CÁNCER EN SORIA 1950-1999 Edita INSALUD. Ministerio de Sanidad y Consumo. Soria 2000.
- 13.-SALUD Y ESTILO DE VIDA DE LOS SORIANOS A COMIENZOS DEL SIGLO XXI. Estudio Epidemiológico. Acreditado por el I. Colegio Oficial de Médicos de Soria. Edita FCCR. 2005.
- 14.-AMOR, HUMOR Y DOLOR EN LA RESIDENCIA, 25 años después. HISTORIA DEL HOSPITAL GENERAL DE SORIA 1980-2005. Edita Hospital Santa Bárbara- SACYL. 2005.
- 15.- SEXUALIDAD EN EL ADULTO Y EN EL MAYOR. Edita FCCR Soria 2007.
- 16.-DIETA MEDITERRÁNEA Y CORAZÓN ¿MITO O REALIDAD? Libro de Cardiología del Hospital Clínico de Madrid. Edita Fundación BBVA (Madrid 2010).
- 17.- HISTORIA EPIDEMIOLÓGICA DE SORIA 1900-2010 Soria 2011 Edita Sacyl, COM y FCCR.
- 18.- CASTILLA y LEÓN SOSTENIBLE:MEDIO AMBIENTE, ALIMENTACIÓN Y SALUD. Edita Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 2012
- 19.-HOSPITAL VIRGEN DEL MIRÓN. PATOLOGÍA E HISTORIA 1935-2013. EDITA SACYL. Soria 2013.

## Publicaciones del Autor:

---

Ver Boletín SORIASALUD. Nº 1 al 21.

**Ver otros artículos del autor en publicaciones de [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)**

---

## Bibliografía general

---

1. Hooper L, Abdelhamid A, Moore HJ, Douthwaite W, Skeaff CM, Summerbell CD. Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ*. 2012; 345: e7666.
2. Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española.
3. Real Academia Nacional de Medicina. Diccionario de Términos Médicos. Editorial Médica Panamericana. Imp. 2011. Madrid 2012.
4. Henri Dupin et al. La alimentación Humana. Ediciones Bellaterra 1997. Barcelona
5. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
6. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations; 2010.
7. Nishida C, Uauy R. WHO scientific update on health consequences of trans fatty acids: introduction. *Eur J Clin Nutr*. 2009; 63 Suppl 2:S1–4.
8. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
9. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
10. Comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition. Geneva: World Health Organization; 2014.
11. Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013–2020. Geneva: World Health Organization; 2013.
12. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: World Health Organization; 2014.
13. Guideline: Potassium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
14. Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Engell RE et al. Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *N Engl J Med*. 2014; 371(7):624-634.
15. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2004.
16. Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children. Geneva: World Health Organization; 2010.
17. Rome Declaration on Nutrition. Second International Conference on Nutrition. Rome: FAO/WHO; 2014.
18. Framework for Action. Second International Conference on Nutrition. Rome: FAO/WHO; 2014.

19. Pedrera JD, Lavado JM, Roncero R, Calderón J, Rodríguez T, Canal M. Department of Nursing, University of Extremadura, Cáceres, Spain "Effect of beer drinking on ultrasound bone mass in women". *Nutrition* 2009;1057-1063.
20. Supannee Sripanyakorna, Ravin Jugdaohsingha, Hazel Elliotta, Caroline Walkera, Payal Mehtaa, Sera Shoukrua, Richard P. H. Thompson and Jonathan J. Powell, British "Silicon, ethanol and connective tissue health: a case for moderate beer consumption" *British Journal of Nutrition*; Volume 91; Issue 03; March 2004, pp 403-409
21. Martínez JR, Villarino A, Cobo JM "Propiedades de la cerveza sin alcohol". Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 7. Marzo 2001
22. Valls V, Codoñer P, González-San José M.L, Muñiz, P. "Biodisponibilidad de los flavonoides de la Cerveza. Efecto antioxidante in vitro". Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 14. Febrero 2005
23. Magalhães PJ, Carvalho DO, Cruz JM, Guido LF, Barros AA. Fundamentals and health benefits of xanthohumol, a natural product derived from hops and beer. *Natural Products Communication*. 2009; 4(5):591-610.
24. Gerhäuser C. "Phenolic Beer Compounds to Prevent Cancer". *Beer in Health and Disease Prevention*. 2009; 68:669.
25. Martínez Hernández A. Nutrición saludable frente a la Obesidad. Bases Científicas y Aspectos Dietéticos. Ed. Panamericana 2014.
26. Martínez Hernández A. Fundamentos de Nutrición y Dietética. Bases Metodológicas y aplicaciones. Ed. Panamericana. 2011.
27. Sendra J. M, Carbonell J. V. "Evaluación de las propiedades nutritivas, funcionales y sanitarias de la cerveza, en comparación con otras bebidas". Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 3. Febrero de 1999.
28. Goñi I, Díaz Rubio ME, Saura-Calixto F. "Dietary fiber in beer: Content, Composition, Colonic Fermentability and contribution to the diet" *Beer in Health Disease Prevention*. 2009; 28:299
29. J.E.Campillo y R de Arcos. Alimentos y salud. Fardi. Abril 1996
30. [eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex:32006R1924](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex:32006R1924)
31. REGLAMENTO (CE) N o 1924/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO. de 20 de diciembre de 2006. relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. EL PARLAMENTO EUROPEO Y EL CONSEJO DE LA UNIÓN EUROPEA.
32. [www.unesco.org/new/es/media-services/single-view/news/forty\\_six\\_new\\_elements\\_added\\_to\\_representative\\_list\\_of\\_the\\_intangible\\_cultural\\_heritage/](http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view/news/forty_six_new_elements_added_to_representative_list_of_the_intangible_cultural_heritage/)
33. -Sensibilidad Alimentaria GEN-T. *The EuroEspes Journal*. Nº 10. Pág. 125-134; Enero 2017.
34. H.Greenfield and D.A.T. Southgate. Datos de composición de alimentos. Obtención, Gestión y Utilización. 2ª Ed. FAO. Roma 2003.
- 35.- Mataix J, Gil Á, coord. Libro blanco de los omega-3. Instituto omega-3. Granada: Puleva Food
36. -[www.alimarket.es](http://www.alimarket.es)

37. -[www.tecnifood.es](http://www.tecnifood.es): seguridad alimentaria de los elementos cárnicos. Abril 2016, nº104
38. -[www.acidos.info](http://www.acidos.info)
39. -[www.dienut.com](http://www.dienut.com)
40. [webconsultas.com](http://webconsultas.com)
41. [www-mejorconsalud.com](http://www-mejorconsalud.com)
42. [www-naturarla.es](http://www-naturarla.es)
43. [www.adenid.es](http://www.adenid.es)
44. [www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad.../normativa\\_declaraciones.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad.../normativa_declaraciones.htm)
45. [www.alimentación.es](http://www.alimentación.es)
46. [www.alimentos.org.es](http://www.alimentos.org.es)
47. [www.bienestar-natural.es](http://www.bienestar-natural.es)
48. [www.biotrendies.com](http://www.biotrendies.com)
49. [www.blogdemarmacia.com](http://www.blogdemarmacia.com)
50. [www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)
51. [www.comepescado.com](http://www.comepescado.com)
52. [www.ctich.com](http://www.ctich.com)
53. [www.definicion.de](http://www.definicion.de)
54. [www.definicionabc.com/social/companerismo.php](http://www.definicionabc.com/social/companerismo.php)
55. [www.die.rae.es](http://www.die.rae.es)
56. [www.dietas.net](http://www.dietas.net)
57. [www.dietaynutricion.net](http://www.dietaynutricion.net)
58. [www.eco-agricultor.com](http://www.eco-agricultor.com)
59. [www.ecoagricultor.com](http://www.ecoagricultor.com)
60. [www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/salud/article21552888.html#storylink=cpy](http://www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/salud/article21552888.html#storylink=cpy)
61. [www.elsevier.es](http://www.elsevier.es)
62. [www.enbuenasmanos.com](http://www.enbuenasmanos.com)
63. [www.fen.org.es](http://www.fen.org.es)
64. [www.frutas.consumer.es](http://www.frutas.consumer.es)
65. [www.guia-nutricion.com](http://www.guia-nutricion.com)
66. [www.hogarmania.com](http://www.hogarmania.com)
67. [www.lasdietassaludables.com](http://www.lasdietassaludables.com)
68. [www.mapama.gob.es/es/alimentacion/.../pdaalohuevosyderivadosiv\\_tcm30-79068.pdf](http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/.../pdaalohuevosyderivadosiv_tcm30-79068.pdf)

69. [www.medline.plus](http://www.medline.plus)
70. [www.medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/496.html](http://www.medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/496.html)
71. [www.mejorconsalud.com](http://www.mejorconsalud.com)
72. [www.muyinteresante.es/salud](http://www.muyinteresante.es/salud)
73. [www.myprotein.es](http://www.myprotein.es)
74. [www.natursan.net](http://www.natursan.net)
75. [www.pescaderiascorunesas.es](http://www.pescaderiascorunesas.es)
76. [www.pescadosymariscos.consumer.es](http://www.pescadosymariscos.consumer.es)
77. [www.sabormediterraneo.com](http://www.sabormediterraneo.com)
78. [www.saludybuenosalimentos.es/nutricional/nutrientes](http://www.saludybuenosalimentos.es/nutricional/nutrientes)
79. [www.steelcase.com/eu-es/investigacion](http://www.steelcase.com/eu-es/investigacion)
80. [www.todoalimentos.org](http://www.todoalimentos.org)
81. [www.unesco.org](http://www.unesco.org)
82. [www.verduras.consumer.es/](http://www.verduras.consumer.es/)
83. [www.vidanaturalia.com](http://www.vidanaturalia.com)
84. [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/)
85. [www.5aldia.org](http://www.5aldia.org)
86. [www.ocu.es](http://www.ocu.es)



Edición de la Fundación Científica de la Caja Rural de Soria  
1995-2019: 25 años de Bienestar y Salud



FUNDACION  
CIENTIFICA  
CAJA RURAL de SORIA



Caja rural de Soria

soriactiva

Fundación de Caja Rural para ayudar al desarrollo provincial







Edición de la Fundación Científica de la Caja Rural de Soria  
1995-2019: 25 años de Bienestar y Salud



FUNDACION  
CIENTIFICA  
CAJA RURAL de SORIA



Caja rural de Soria

soriactiva

Fundación de Caja Rural para ayudar al desarrollo provincial

